

CÓMO ENTENDER EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



¿Alguna vez has sentido que eres tú en contra de tus emociones? Si es así, no estás solo. Todos sentimos estrés y 1 de cada 10 adolescentes hoy vive con ansiedad. Mira a su alrededor, aunque no siempre está claro, todos están pasando por algo.

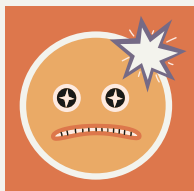
PONLE NOMBRE PARA PODER CONTROLARLO

El estrés...

es cuando te sientes preocupado o incómodo por algo por un corto tiempo. Tu cuerpo libera hormonas para ponerte alerta y listo para actuar. Todos sentimos estrés de vez en cuando.

PUEDE SENTIRSE COMO...

Dolor de cabeza



Malestar estomacal



Tensión muscular



LA ANSIEDAD...

es miedo o terror que no desaparece cuando el factor estresante ya no está. Para algunas personas, esto puede parecer demasiado difícil de manejar.

PUEDE SENTIRSE COMO...

- Evitar gente, lugares, quehaceres o sentimientos
- Dificultad para manejar la preocupación
- Dolores de cabeza/enfermedades frecuentes
- Incapacidad para concentrarse
- Sudoración
- Impaciencia
- Ritmo cardíaco rápido

ACTIVIDADES PARA COMBATIR LA ANSIEDAD



- Envía un mensaje de texto o llama a un amigo optimista
- Sal afuera
- Mueve tu cuerpo
- Escribe tus sentimientos
- Tómate un descanso de las redes sociales
- Háblate con amabilidad
- Presta atención a lo bueno
- Ponte cómodo y relájate
- Haz ejercicios de respiración
- Escucha música



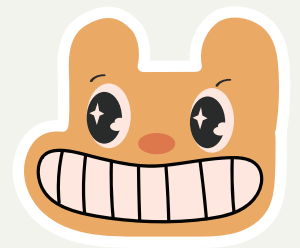
CUANDO LA VIDA TE DA LIMONES, ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA: Si el estrés o la ansiedad te afectan en la escuela, casa o vida social, habla con alguien de confianza.

¿Estás en crisis? Llama a 988 la Línea de Vida de Prevención del Suicidio y Crisis o envía un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 741741.

MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: no hay respuestas incorrectas

**¿Qué está ocupando espacio en mi mente en este momento?
(¡Deséchalo!)**



¿Cuáles son las tres cosas que puedo hacer para silenciar el ruido y sentirme más tranquilo?

1

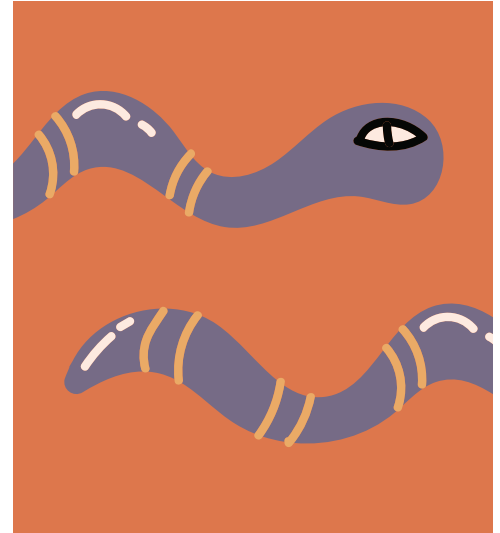
2

3

MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: no hay respuestas incorrectas

¿Qué causa mi estrés o ansiedad?



¿Cómo se siente esto en mi cuerpo?

¿He compartido esto con alguien?
Si la respuesta es no, ¿por qué?



MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Desobstruye tu mente y deja fluir la verdad. Bonificación: no hay respuestas incorrectas

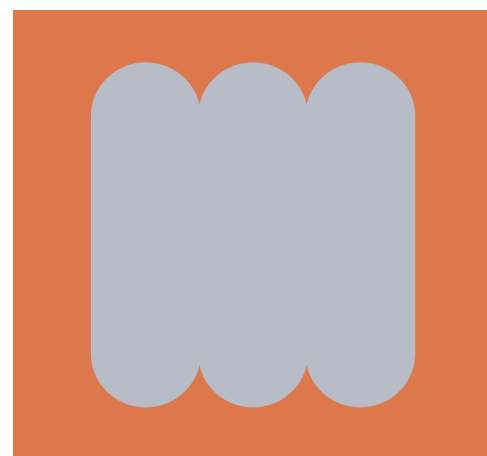
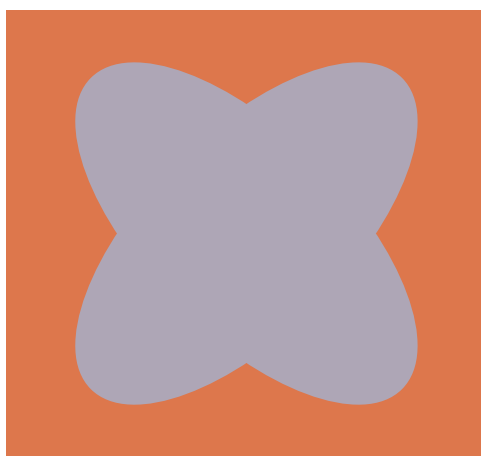
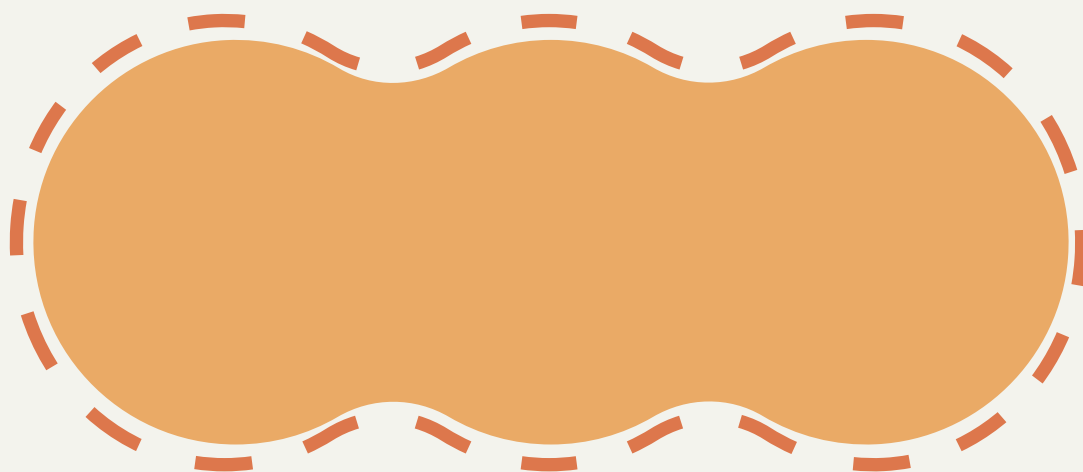
**Escribe todo el “desorden” que tienes en la mente.
¡Sácatelo de la cabeza y escríbelo en un papel!**



Elige una parte de ese “desorden” que marcaste con un círculo arriba. ¿Qué puedes hacer para tratar el estrés y la ansiedad?

INHALA. EXHALA.

Traza las formas de abajo con tu dedo. La primera vez, inhala. La segunda vez, exhala. Repite las veces que sea necesario hasta encontrar la calma.



No eres ansioso. Estás *sintiendo* ansiedad. Y los sentimientos no son hechos. Eres más de lo que sientes en este momento.



Entre la escuela y la vida social, ser adolescente puede resultar abrumador. Escanea este código QR para conocer consejos respaldados por expertos sobre cómo afrontar el estrés y la ansiedad.

