

¡SUGERENCIAS PARA NO ESTRESARSE!

Todos nos estresamos a veces. Las maneras en que enfrentemos el estrés son importantes para nuestra salud y la felicidad de nuestras familias. Eventos pequeños que causan el estrés se añaden a otros eventos y producen tensión, así que es muy importante que nos enfrentemos con el estrés que tengamos en el momento en vez de dejar que se acumule. Nuestros hijos ven cómo es que nos enfrentamos con nuestro estrés. Tenemos que ponerles ejemplos para relajarnos para demostrar que la tensión no nos agobia. Lo siguiente son algunas sugerencias para controlar su estrés. Todas o algunas de las ideas le ayudarán, pruebe algunas para ver lo que le funciona mejor. Si tiene hijos, asegúrese de que alguien los esté cuidando antes de que haga estas actividades.

- **La respiración profunda:** Cuando uno está estresado, respira corto y rápidamente. Cuando su cuerpo está tenso, será difícil relajarse. Pare lo que esté haciendo, acuéstese o siéntese en algo cómodo y respire profundamente. Ponga sus manos debajo de las costillas para asegurar de que esté respirando profundamente.
- **Tome una vacación mental:** Vaya a un lugar callado, cierre los ojos y piense en un lugar relajante. Tal vez quiera imaginarse en un lugar de vacaciones, u otro lugar que le haya sido relajante en el pasado. Lo importante es que sea un pensamiento o lugar que lo calme. Piense en qué es lo que lo calma, qué es lo que haría si estuviera allí, etc. Cuando abra los ojos, recuerde lo que le era relajante. Tal vez esto le ayude a enfocarse en ideas positivas.
- **Relajación de los músculos:** Cuando se estresa, sus músculos se ponen tensos. Esta es una manera de relajar los músculos, y puede disminuir su tensión en general. Siéntese en una silla cómoda en un lugar tranquilo. Comenzando con los dedos de los pies, apriete los músculos por 5 segundos. Relaje sus músculos. Vea la diferencia en cómo se sienten sus músculos después de que se relaje. Haga lo mismo con diferentes áreas del cuerpo como las manos, los hombros, el cuello, la quijada, las piernas, los brazos, etc. Si no tiene tiempo para hacerlas todas, sólo enfóquese en las áreas que le parezcan más tensas como los hombros o las manos.
- **Salga a caminar:** Tome tiempo para hacer ejercicio. Diferentes ejercicios pueden ser relajantes. Vea cuáles son mejores para usted. Algunos corren, andan en bicicleta o patinan para relajarse. Otros simplemente necesitan unos minutos para caminar alrededor de la cuadra para relajarse.
- **Lea un libro:** La lectura puede ser muy relajante. Busque algo de interés para usted y siéntese en un lugar callado para leer.

PIRC Pages

- **Juegue un juego:** A veces uno sólo necesita olvidarse de sus problemas por un rato. Jugar un juego con su hijo/a puede ser una manera de la cual usted se pueda relajar y a la vez ponerle atención a su hijo/a.
- **Haga algo con un amigo:** Hablar con los amigos es una manera maravillosa de poder relajarse. Esto también le da un poco de tiempo para olvidarse de su estrés y ayuda a que vea su problema de una manera positiva cuando regresa. (Sí, ¡tarde o temprano tendrá que enfrentar sus problemas!)
- **Busque su propia actividad:** Lo que relaja a una persona varía mucho. Busque algo que lo relaje a usted y tome unos minutos para hacerlo. Aunque no tenga mucho tiempo, algo que le haga tomar uno o dos minutos para pensar en un lugar callado le puede ayudar en sus tiempos estresantes.

Estas son unas sugerencias básicas para aliviar el estrés. Si usted siente que necesita ayuda adicional para enfrentar su estrés, hay libros que puede encontrar en las bibliotecas o librerías que tienen más detalles acerca de otras técnicas. También hay consejeros en la comunidad que son entrenados para ayudar a personas a enfrentar su estrés.