



# Reducción del estrés para jóvenes y adultos

El estrés se presenta cuando estamos bajo demandas que exceden nuestra capacidad de afrontarlas. Emplee técnicas prácticas para reducir el estrés en el momento y a largo plazo.

## Entienda lo que estresa a los jóvenes

- |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor, lesiones, enfermedad</li><li>• Grandes cambios</li><li>• Divorcio</li><li>• Pobreza o carencia de hogar</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• El vecindario</li><li>• Relaciones complicadas</li><li>• Presión social, especialmente por la imagen corporal</li><li>• Retos académicos</li><li>• exceso de actividades</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Comprenda como los jóvenes reflejan el estrés

- |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Dolor de estómago</li><li>• Mojar la cama</li><li>• Agresión</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cambio súbitos en apetito y en el peso</li><li>• Pesadillas o problemas para conciliar el sueño</li><li>• Llanto excesivo</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Comience atendiendo su propio estrés

1. Entienda que usted es el centro de calma del niño.
2. ¿Cuándo está usted estresado?
3. ¿Cómo responde usted al estrés?
4. ¿Qué puedo cambiar para reducir mi nivel de estrés?

## Enfóquese en el estrés causado por situaciones o por el ambiente

- Pregúntese a usted mismo y pregunte a su hijo si el factor estresante es:  
1) Necesario, 2) Mejora nuestras vidas y 3) Puede realizarse en una forma diferente.
- Cree un ambiente que sea: 1) Acogedor, 2) Alentador, 3) Produzca calma visual y 4) Prepare a los jóvenes para el éxito.

## Use conciencia plena para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión

- Ensaye trabajo de respiración para retornar al presente y a la calma durante una crisis.
- Use yoga para fortalecer la conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu.
- Medite regularmente para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ensaye afirmaciones positivas para sobreponerse al temor y las preocupaciones

