



it starts
within

Reflexiona acerca del estrés

El estrés es algo que sucede a menudo, y la forma en la que lidias con él puede cambiarlo todo.

Todos tenemos momentos de estrés, lo cual es una respuesta natural del cuerpo ante la presión.

El estrés puede ser incómodo: es posible que sientas agobio, ansiedad, frustración o fatiga. Quizás te resulte útil saber que el estrés es una forma en la que el cuerpo nos dice que debemos cambiar algo. La ciencia ha descubierto que podemos sentirnos y pensar mejor *tan solo* con el hecho de considerar el estrés como un método útil para detectar cuando algo anda mal.

La próxima vez que sientas estrés, intenta seguir estos pasos:

Identifica el problema:
¿qué es lo que causa el estrés?

Di tus pensamientos en voz alta: ¿qué pensamientos negativos tienes sobre la situación?

Cuestiona esos pensamientos: ¿estos pensamientos negativos son precisos o útiles? ¿Existe alguna forma más positiva o realista de analizar la situación?

Reflexiona acerca del estrés:
¿cómo puedes pensar en la situación de una forma más neutral o útil?



APRENDE MÁS

COMPARTE EL MENSAJE:

Aprender a manejar el estrés es una de las tareas más importantes que tiene tu hijo. Para desarrollar esta habilidad, concéntrate en los momentos que pueden servirle para aprender y trata de ayudarlo a mejorar sus habilidades.

Si el estrés te resulta abrumador o persiste por mucho tiempo, te sugerimos que busques apoyo. Habla sobre ello con tu proveedor de atención médica.



Connecticut Office
of Early Childhood