

FREE
your
FEELSTM

MES DE
CONCIENTIZACIÓN
DEL ESTRÉS

KIT DE RECURSOS



Índice

Mes de Concientización del Estrés

Introducción	3
Para Todos	4
Para Jóvenes	5
Para Padres & Cuidadores	6-7
Para Educadores & Profesionales	8



**MES DE
CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL ESTRÉS**

INTRODUCCIÓN



El estrés, con frecuencia asociado a la negatividad, juega un rol crucial para mantener un estilo de vida saludable. Entender la diferencia entre el estrés positivo y negativo, así como aprender técnicas efectivas para el manejo del estrés puede mejorar significativamente nuestro bienestar general, tanto mental como físico. Durante este Mes de Concientización del Estrés (abril) te ofreceremos las herramientas para identificar las señales del estrés y la ansiedad y te daremos estrategias para manejar el estrés, así como los recursos de apoyo disponibles para ti.



SI NECESITAS AYUDA URGENTE LLAMA O TEXTEA AL 988 O LLAMA A GCAL AL 1-800-715-4225



PARA TODOS



Es importante estar sintonizado con nuestro bienestar físico y mental todos los días. Evalúa tus emociones, sentimientos y síntomas físicos y mentales regularmente para poder identificar cualquier asunto significativo que requiera acción. Mental Health America ofrece muchas herramientas de evaluación en línea, anónimas y confidenciales que las personas pueden utilizar para explorar sus síntomas, aprender más acerca de la salud mental y, de ser necesario, obtener más información sobre acceso a tratamientos.

ACCIÓN

Todos experimentamos estrés en diversos momentos de la vida, pero ¿sabías que existen algunos tipos de estrés que pueden tener efectos positivos? [En este video](#) conocerás las diferencias entre un estrés sano y un estrés tóxico (estrés bueno vs. estrés negativo) equipándote con las herramientas para manejar de manera eficaz tus reacciones ante escenarios estresantes.



BONO

Toma unos minutos de tu día para medir tu nivel de estrés

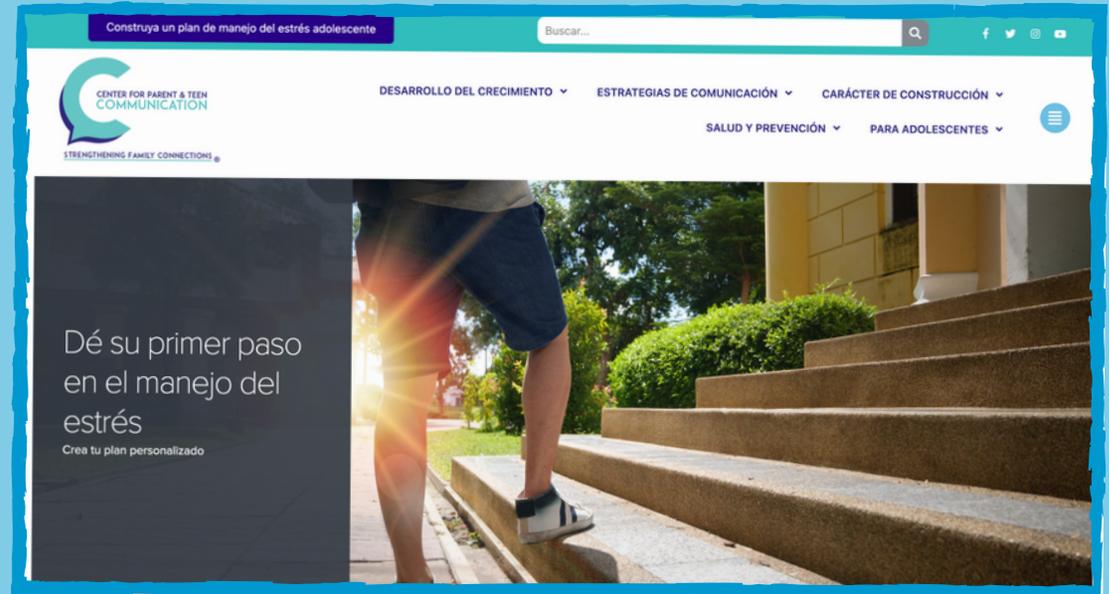
PARA JÓVENES



Para los jóvenes, poner en práctica estrategias positivas para navegar los desafíos de la vida es crucial para tener una buena salud. Un manejo efectivo del estrés, aunque requiere paciencia y práctica, con el tiempo trae recompensas. Esto ayuda a regular las emociones, fomenta el crecimiento personal y fortalece relaciones. Por otro lado, los mecanismos de defensa negativos, tales como el consumo de alcohol, drogas, autolesión y una mala alimentación ofrecen alivio rápido, pero pueden ser peligrosos. Estas acciones afectan la autoestima, impactan las relaciones y dañan tu desempeño académico, perpetuando el ciclo de estrés. Es esencial identificar los desencadenantes del estrés, antes de actuar.

ACCIÓN

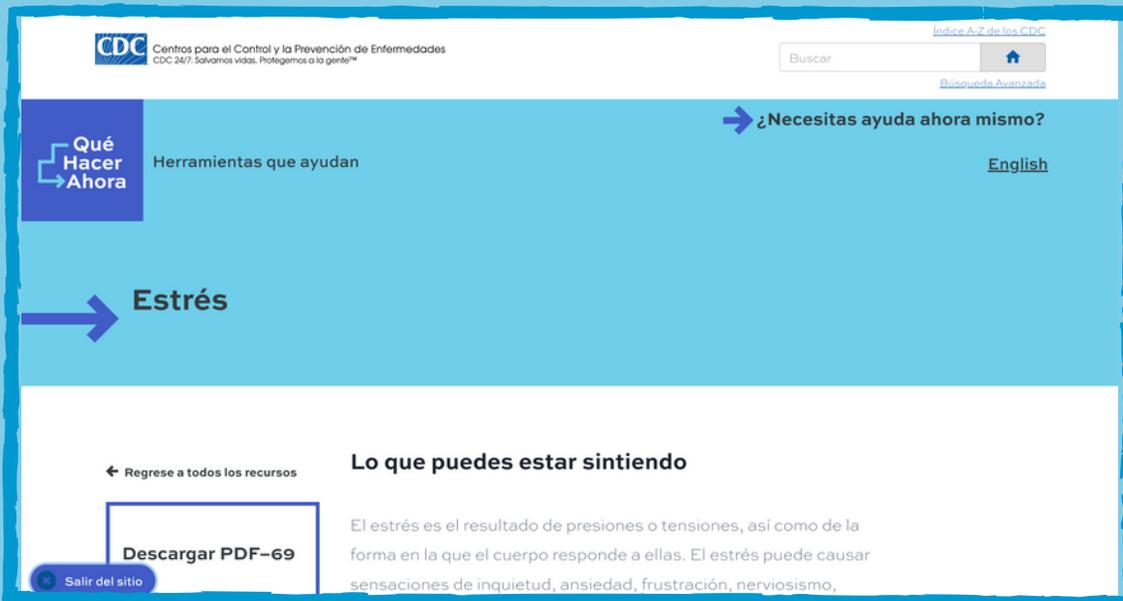
Prepara tu Plan de Manejo del Estrés. Este plan es diseñado para ti y por ti y puede ayudarte a identificar qué te produce estrés y también ofrece un plan para afrontar y manejar el estrés en forma efectiva.



PARA PADRES Y CUIDADORES



Para muchos adultos que cuidan niños, son muchos los factores que pueden impactar sus niveles de estrés. Una de las preocupaciones mayores que amenazan la salud mental de los adultos son las presiones financieras. De acuerdo con una reciente encuesta, más de la mitad de las personas en Georgia (56%) se encuentran cerca de un momento crítico, un punto en que las cargas de sus responsabilidades financieras exceden su habilidad para afrontarlas de forma eficaz, causando potencial angustia psicológica. Estos números equivalen a 4 millones de adultos en Georgia. Estos datos representan más que un punto de referencia económico, son un impactante indicador del bienestar de la sociedad y requieren que actuemos, apoyándonos a nosotros mismos y a los demás para tener y mantener un buen estado mental.



ACCIÓN

Los CDC ofrecen herramientas adicionales para manejar el estrés, la ansiedad, el dolor o la preocupación.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE LLAMA O TEXTEA AL 988 O LLAMA A GCAL AL 1-800-715-4225

PARA PADRES Y CUIDADORES



Esta infografía y la hoja de datos más detallada que le acompaña, son buenos lugares para comenzar. Conoce la diferencia entre estrés y ansiedad, cómo afecta tu salud e incorpora mecanismos de afrontamiento positivos (como escribir, ejercitarte o respirar profundamente).

¿ESTOY TAN ESTRESADO!

¿Es estrés o ansiedad?

El estrés	El estrés y la ansiedad	La ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo. • Desaparece una vez que se resuelve la situación. • Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño. 	<p>Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preocupación excesiva, inquietud • tensión, • dolores de cabeza o de cuerpo, • presión arterial alta, • pérdida de sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente es interna, lo que significa que es tu reacción al estrés. • Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida. • Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación.
- Haz ejercicios y come alimentos saludables.
- Duermes lo suficiente y con regularidad.
- Evita consumir cafeína en exceso.
- Identifica tus pensamientos negativos y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares.

Encuentre ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas comienzan a interferir en tu vida diaria, puede ser el momento de hablar con un profesional. Encuentra más información sobre dónde encontrar ayuda en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

National Institute of Mental Health

nimh.nih.gov/estresyansiedad
Identificador de NIMH Num. SOM 20-4319

¿ESTOY TAN ESTRESADO!

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

¿Te sientes abrumado? Lee esta hoja informativa para saber si se trata de estrés o ansiedad y qué puedes hacer para sobrellevar este sentimiento.

¿Es estrés o ansiedad?

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando.

¿Qué es el estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa ansiedad no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión. Hay más información disponible sobre los trastornos de ansiedad en www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad.

Entonces, ¿cómo sabes cuándo buscar ayuda?

El estrés en comparación con la ansiedad

El estrés	El estrés y la ansiedad	La ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo. • Desaparece una vez que se resuelve la situación. • Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño. 	<p>Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preocupación excesiva, • inquietud, • tensión, • dolores de cabeza o de cuerpo, • presión arterial alta, • pérdida de sueño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente es interna, lo que significa que es tu reacción al estrés. • Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida. • Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.



SI NECESITAS AYUDA URGENTE LLAMA O TEXTEA AL 988 O LLAMA A GCAL AL 1-800-715-4225

PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES



Los educadores pueden sentirse agobiados por la complejidad y responsabilidades de su rol. La Asociación Estadounidense de Psicología creó un curso, dirigido principalmente a educadores, que examina las causas del estrés en los maestros y ofrece estrategias para prevenir y manejar situaciones estresantes.

ACCIÓN

Completa el Módulo de Estrés en Educadores a tu paso (toma cerca de una hora y media) para obtener herramientas para afrontar y manejar eventos y situaciones estresantes y sus desencadenantes.





FREE
your
FEELS™

¿PREGUNTAS? CONTACTO

María Ramos

Especialista Sénior de Programas
Voices for Georgia's Children

freeyourfeels@gmail.com