

Controle el estrés



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a manejar el estrés?

- ▶ Háblele de cómo maneja usted su propio estrés. Sus ideas podrían ayudarla.
- ▶ Asegúrese de que entiende lo que le provoca estrés. Algunas veces pasamos por alto las cosas más obvias.
- ▶ Busque señales de que está estresada, como por ejemplo:
 - ▶ Decisiones que no tienen sentido
 - ▶ Trastornos del sueño
 - ▶ Enojo o impaciencia
 - ▶ Tensión en los músculos, especialmente en la espalda y los hombros
 - ▶ Malestar estomacal y dolores de cabeza
- ▶ Identifique la conexión entre esas señales y cualquier situación de estrés que pueda estar experimentando. Haga preguntas. Señale las conexiones que ve.
- ▶ Anímela a fijar metas realistas para ella.
- ▶ Ayúdela a identificar formas de lidiar con el estrés cuando se dé cuenta por primera vez de que se siente estresada.
- ▶ Hable con ella sobre cómo manejar el estrés permanente.

¿Cómo puedo ayudarla a administrar mejor su tiempo?

Intente ayudarla a entender algunos puntos clave:

- ▶ Hacer demasiadas cosas dificulta llevar una vida sana. Puede causar estrés tanto emocional como físico.
- ▶ Aprender a establecer prioridades es una habilidad muy valiosa para la vida. La ayudará a ser más exitosa en la vida. También la mantendrá más sana. Los jóvenes generalmente necesitan ayuda para entender:
 - ▶ Cuándo es importante dar lo mejor de sí
 - ▶ Cuándo lo suficientemente bueno es suficiente
 - ▶ Cómo administrar su tiempo según sus prioridades
- ▶ Hable sobre sus propias experiencias relacionadas con establecer prioridades y administrar tiempo.

Recursos adicionales

- ▶ Maneje las emociones de una forma sana: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 21
- ▶ Resolución de problemas: Memorándum magnético, Capítulo 13
- ▶ Supere los pensamientos negativos: Materiales de mantenimiento, Módulo 4

Actividad sugerida

Repase su plan de manejo del estrés. Pregunte qué puede hacer para ayudar. Elabore su propio plan para manejar el estrés.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

