

# ENTENDER EL CUIDADO PERSONAL

Todos nos sentimos estresados a veces. Un poco de estrés es normal, pero demasiado estrés no es bueno para nadie, por lo que es importante saber cómo cuidarte y manejar el estrés que sientes.

Puedes probar esta lista de estrategias de cuidado personal para ayudarte a sentirte mejor — más tranquilo(a), más feliz, con más control — si estás estresado(a) o abrumado(a):



- Habla de tus sentimientos con tu padre, tu madre u otro adulto de confianza.
- Duerme lo suficiente y come alimentos saludables.
- Respira profundamente: inhala durante 4 segundos, sostén la respiración durante 4, exhala durante 4, sostenlo durante 4 y repite.
- Pon tu música favorita.
- Escribe en un diario, dibuja o haz un bosquejo.
- Llama o envía un mensaje de texto a un amigo.
- Sal a caminar, haz ejercicio o baila.
- Ríe: mira un video divertido.
- Déjate llevar por un buen libro.
- Si hay algo que puedes cambiar sobre la situación que te ayudará a sentirte mejor, ¡cámbialo!
- Divide las tareas en pasos más pequeños y fáciles de lograr.

Si te preocupan las tareas escolares, crea un plan o un cronograma para completarlas, de modo que puedas determinar el tiempo que necesitas. Planifica hacer el trabajo con un amigo que pueda ayudarte a mantener la concentración. Y habla con tus maestros si necesitas orientación o si tienes alguna pregunta.

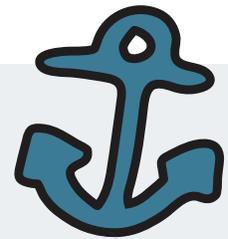
**Parte 1:** Enumera tres cosas saludables que haces que te ayudan cuando estás preocupado(a). ¿Cómo te ayuda cada estrategia de cuidado personal a sentirte mejor?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Parte 2:** Practica el uso de estrategias de cuidado personal con las situaciones que se describen a continuación. Estas son situaciones que pueden ser estresantes o molestas para ti o para un amigo.

Para cada una de ellas, responde estas preguntas con tu grupo:

- ¿Qué sentimientos podría generar cada situación y por qué?
  - ¿Con qué adulto de confianza podrían hablar sobre la situación?
  - ¿Cuáles son algunas de las cosas que podrían hacer para ayudar a lidiar con sus sentimientos?
1. Alguien publicó un rumor sobre ti en línea, y parece estar difundiéndose rápidamente.
  2. Acabas de romper con tu novio/novia y estás pasando por un momento difícil.
  3. No te está yendo demasiado bien en la clase de ciencia y se aproxima un examen de mitad de año. Tienes que sacar una buena nota para aprobar la clase.
  4. Tu amigo está ansioso por entrar a la universidad y es en lo único en que parece concentrarse.
  5. Hace varias semanas que tu amigo parece triste. Últimamente ha estado muy emotivo. No quiere hablar de ello.



**RECUERDA:** Si tienes un amigo que está pasando un mal momento, muéstrale empatía y hazle saber que estás a su disposición si quiere hablar. No intentes manejar sus sentimientos por tu cuenta. Todos pueden llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis marcando 988. Ponte en contacto con un adulto de confianza para saber cómo ayudar mejor a tu amigo.