

TEN CUIDADO



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 intentar 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.
- Respira profundamente: inhala durante 4 segundos, sostén la respiración durante 4, exhala durante 4, sostenlo durante 4 y repite.
- Pon tu música favorita y canta.
- Escribe en un diario, dibuja o haz un bosquejo.
- Cierra los ojos e imagina que visitas tu lugar favorito.
- Llama o envía un mensaje de texto a un amigo.
- Divide las tareas en pasos más pequeños y fáciles.
- Sal a caminar, haz ejercicio o baila.
- Ríe: mira un video divertido, cuenta chistes, mira memes o GIF tontos.
- Haz un “escaneo corporal” en el que te relajes lentamente de la cabeza a los pies.
- Duerme lo suficiente y come alimentos saludables.

Parte 1: Utiliza esta tabla para enumerar otras cosas saludables que haces y que te ayudan cuando te encuentras en una situación estresante. Luego explica cómo te ayuda cada estrategia de cuidado personal a sentirte mejor.

MI ESTRATEGIA DE CUIDADO PERSONAL	CÓMO ME AYUDA A SENTIRME MEJOR
1.	
2.	

Parte 2: Ahora, practica el uso de estrategias de cuidado personal con las situaciones que se describen a continuación. Todas 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 tener cada uno 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. No te está yendo demasiado bien en la clase de historia y se aproxima un gran examen. Tienes que sacar una buena nota para aprobar la clase.
 2. Te acabas de pelear con un amigo y está furioso contigo. Quieres resolverlo, pero no sabes cómo hablar con él al respecto.
 3. La mamá de tu amiga perdió su trabajo y tu amiga está preocupada por su familia. Parece estar mucho más ansiosa de lo habitual.
 4. Hace varias semanas que tu amigo parece triste. Últimamente ha estado muy emotivo. No quiere hablar de ello.

Cuando hayan terminado, escenifiquen cada situación. Asignen los personajes de cada situación a los integrantes del grupo. Luego, ofrézcanse como voluntarios para mostrar a la clase las estrategias de cuidado personal que idearon.



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.