



# 9

## CONSEJOS para combatir el estrés de permanecer en casa

### Consejos sobre cómo controlar el estrés y practicar el autocuidado causados por las preocupaciones por el Coronavirus.

### 1



#### Respirando

La respiración controlada puede producir cambios fisiológicos que incluyen: · disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca · niveles reducidos de hormonas del estrés en la sangre · reducción de la acumulación de ácido láctico en el tejido muscular · niveles equilibrados de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre · mejora del funcionamiento del sistema inmunológico · aumento de la energía física · mayor sentimiento de calma y bienestar.

Para ver ejemplos de respiración haz clic en la imagen.



### 2



#### Haciendo ejercicio

Los científicos han encontrado que la práctica regular de ejercicio aeróbico ha demostrado que disminuye los niveles generales de tensión, que eleva y estabiliza el estado de ánimo, y que mejora el sueño y la autoestima. Incluso cinco minutos de ejercicio aeróbico pueden tener un buen efecto contra la ansiedad.

Quando empiezo a sentirme estresada, salgo a dar un paseo y eso me ayuda.

Ms. McGuirk

### 3



#### Escuchando música

La música clásica también puede ser beneficiosa para el cuerpo: las investigaciones han demostrado que ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca, alivia el estrés y baja la presión arterial.

Generalmente la música nos hace sentir bien. Los sentimientos positivos tienden a ampliar nuestra mentalidad de manera beneficiosa para la salud y el pensamiento creativo.



### 4



#### Visualizando

Visualiza un lugar que amas, ya sea uno donde hayas estado o en el que disfrutas imaginándote a ti mismo. Descríbelo utilizando los cinco sentidos (por ejemplo, una playa: cómo se ve, cómo se siente la arena, cómo suena el viento y las olas, y olor a agua salada).



### 5



#### Creando un horario para ti mismo

Haz un horario diario y apégate a él! Programa algo para hacer todos los días, incluso hacer un crucigrama o ejercicio. Programa una hora para conectarte por FaceTime con tus amigos.



### 6



#### Tomando unas vacaciones breves de tu teléfono

Apaga los teléfonos y otros aparatos electrónicos. Desconéctate y relájate momentáneamente para recargarte emocional y físicamente. Toma una siesta. Haz ejercicios de estiramiento. Sal y



### 7



#### Conectándote virtualmente

No seas un ermitaño. Mantente conectado utilizando herramientas como FaceTime para chatear con compañeros de clase y utiliza programas como Google Drive para colaborar a distancia con compañeros de clase.



### 8



#### Relajando el cuerpo

Relajación muscular progresiva. Descarga ejercicios de relajamiento guiado. Toma un baño o una ducha. Practica yoga.



In English

### 9



#### Sé amable contigo mismo

Reconoce y piensa positivamente: "Esto es difícil y estoy haciendo lo mejor que puedo" o "Esto no durará para siempre. Voy a superarlo."



Sé razonable



¡Ten confianza en saber que superarás este momento difícil!