



# **Caja de Herramientas Para el Manejo del Estrés**

Esta caja de herramientas está diseñada para ayudar a abordar las preocupaciones y el estrés en medio del COVID-19. Aprenderás más sobre el estrés y sus efectos en nuestro cuerpo, cerebro y sentimientos. Tu también encontrarás actividades y ejercicios para ayudar a reducir el estrés.

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que nuestro cerebro y nuestro cuerpo responden al cambio. Las reacciones son físicas, mentales y emocionales. Cuando estamos estresados, nuestros cuerpos producen sustancias químicas (llamadas hormonas) que nos dicen que luchemos, huyamos o nos paralicemos.

Cuando estas hormonas se liberan en el cuerpo, suceden muchas cosas. Nuestro corazón late más rápido y la cantidad de azúcar en nuestra sangre aumenta para que podamos tener la energía de correr si es necesario. Nuestras pupilas se dilatan (se agrandan) para que podamos ver mejor. Nuestro sistema inmunológico (que nos ayuda a combatir los gérmenes) también se apaga para que nuestro cuerpo pueda usar toda su energía para luchar, paralizarse o huir.

Si nuestro cuerpo hace esto todo el tiempo, eventualmente se cansará.



## ¿Es el Estrés Malo?

No todo el estrés es malo. A veces necesitamos del estrés para ayudarnos a escapar de situaciones peligrosas. Una pequeña cantidad de estrés nos ayuda a ser productivos y a hacer las cosas. No existe una cantidad "correcta" de estrés porque varía de persona a persona.



Es un problema, cuando el estrés te impide hacer las cosas que disfrutas y comienza a afectar tu mente, cuerpo y emociones. Demasiado estrés durante demasiado tiempo no es bueno para nuestro cuerpo y es malo para nuestra salud. Algunos signos comunes del estrés son:

- Preocuparse mucho
- Dolores de cabeza y de cuerpo
- Malestar de estómago
- Latidos cardíacos acelerados
- Sentirse triste todo el tiempo
- Sentirse enojado todo el tiempo
- Problemas para concentrarse
- Pérdida del sueño



## ¿Qué Puedo Hacer con el Estrés?

Es natural sentirse estresado. Si este estrés está afectando tu mente, cuerpo o emociones, puede ser el momento de encontrar formas de disminuirlo. Recuerda, demasiado estrés durante demasiado tiempo es malo para tu salud.

### Positivo

- Leer un libro
- Crear obras de arte
- Respirar profundamente
- Jugar un juego
- Salir al aire libre
- Ejercicios de estiramiento
- Ver un video divertido
- Jugar con una mascota
- Hablar con un amigo

### Negativo

- Comer demasiado / muy poco
- Gritarle a los demás
- Consumir drogas
- Beber alcohol
- Comerse las uñas
- Pasar demasiado tiempo solo
- Herirse a sí mismo
- Herir a otra persona
- Dormir demasiado



En este libro de trabajo encontrarás actividades y ejercicios que pueden ayudarte a sobrellevar la situación de manera **positiva**. Prueba tantos ejercicios como desees. Encuentra actividades positivas que te ayuden a lidiar con el estrés ahora y en el futuro. ¡a Disfrutar!

# Menú de Afrontamiento y Actividades



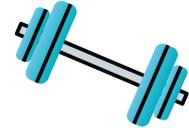
## Crea

Pinta una imagen  
Colorea una imagen  
Dibuja un garabato  
Toma fotos



## Autocuidado

Toma una ducha  
Huele una vela  
Duerme una siesta  
Escucha música



## Muévete

Sal para caminar / correr  
Monta bicicleta  
Ve a nadar  
Baila



## Mira

Una película favorita  
Un programa de televisión favorito  
Una serie de YouTube  
Un Video educativo



## Cocina

Aprende una nueva receta  
Ayuda a cocinar la cena  
Haz un refrigerio saludable



## Amabilidad

Ayuda con una tarea  
Hazle un regalo a alguien  
Ofrece ayuda  
Felicítate a ti mismo



## Limpia

Tu habitación  
Tu armario  
La sala  
Lava tu ropa



## Algo nuevo

Mira una película nueva  
Prueba música nueva  
Aprende un baile nuevo



## Socializa

Habla por video llamada con un amigo  
Ve a un parque local  
Habla con tus padres

# Lista de Habilidades de Afrontamiento

Marca las que ya haces. Encierra en un círculo las que quisieras probar. Tacha las que no funcionan.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Respiración profunda      | <input type="checkbox"/> Jugar con arcilla              |
| <input type="checkbox"/> Hacer una caminata        | <input type="checkbox"/> Hablar con un amigo            |
| <input type="checkbox"/> Yoga                      | <input type="checkbox"/> Escribir una canción           |
| <input type="checkbox"/> Tomar una ducha/baño      | <input type="checkbox"/> Hacer Crucigramas              |
| <input type="checkbox"/> Limpiar tu cuarto         | <input type="checkbox"/> Buscar palabras                |
| <input type="checkbox"/> Jugar con tu mascota      | <input type="checkbox"/> Colorear una imagen            |
| <input type="checkbox"/> Jugar un juego de mesa    | <input type="checkbox"/> Pensar sobre tu lugar favorito |
| <input type="checkbox"/> Leer un libro             | <input type="checkbox"/> Escribir una carta a alguien   |
| <input type="checkbox"/> Mirar tu programa favorit | <input type="checkbox"/> Estallar papel burbuja         |
| <input type="checkbox"/> Hornear un pastel         | <input type="checkbox"/> Poner tus manos bajo el agua   |
| <input type="checkbox"/> Ejercitarse               | <input type="checkbox"/> Usar una bola para estrés      |
| <input type="checkbox"/> Bailar                    | <input type="checkbox"/> Jugar en el parque             |
| <input type="checkbox"/> Ir a nadar                | <input type="checkbox"/> Manejar tu bicicleta           |
| <input type="checkbox"/> Saltar cuerda             | <input type="checkbox"/> Escuchar música                |
| <input type="checkbox"/> Escribir un diario        | <input type="checkbox"/> Apretar una bola de estrés     |

**Enumera algunas habilidades que te gustaría probar:**

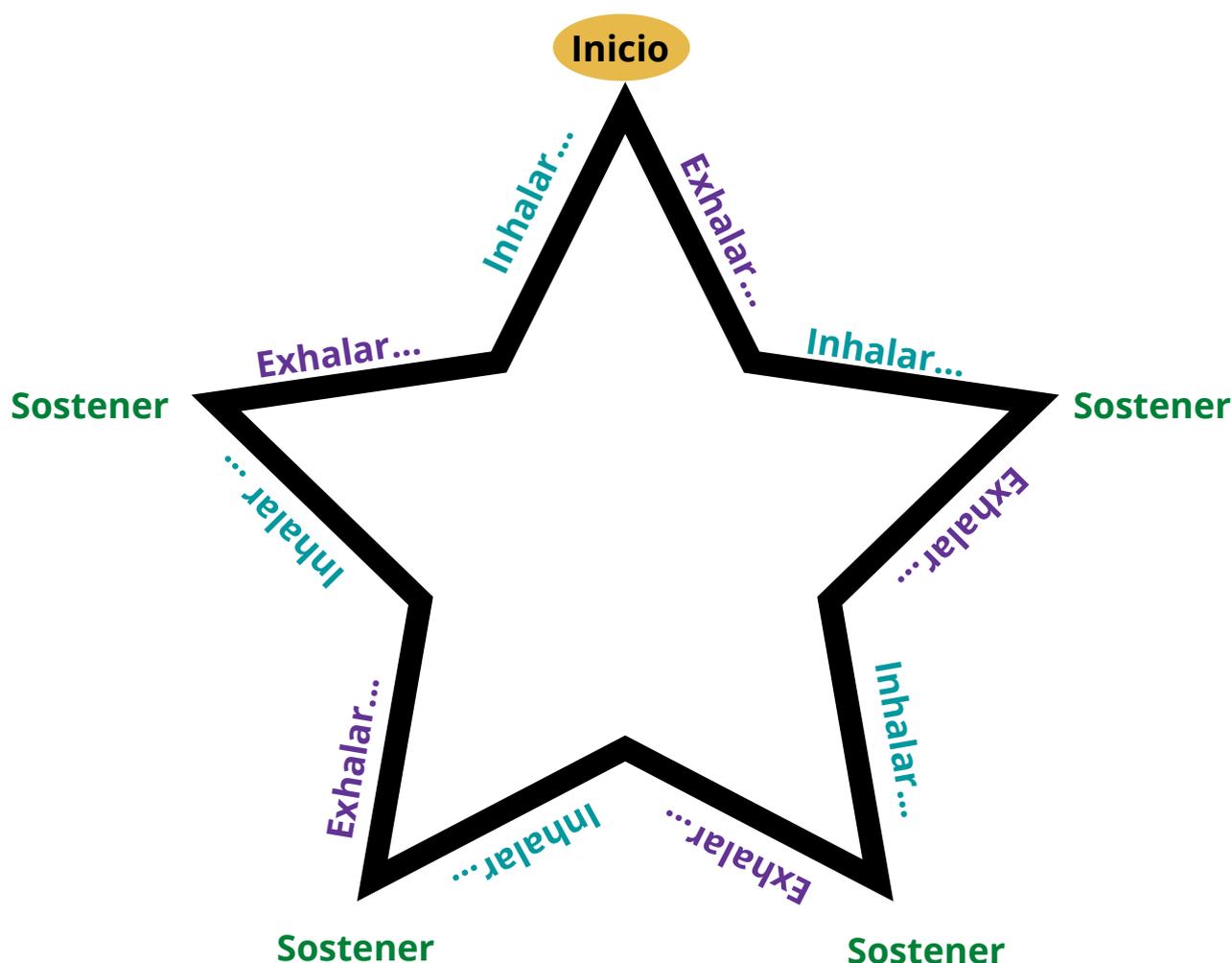
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# Atención Plena

La atención plena es poner toda tu atención en lo que estás haciendo en el momento. Tener atención plena puede ayudarte a concentrarte, a mantener la calma en situaciones de estrés, a reducir la velocidad e incluso a ser más paciente. Para ser bueno con la atención plena, debes practicar. A continuación, encontrarás ejercicios y actividades que te ayudarán a entrenar tu cerebro para estar más presente.

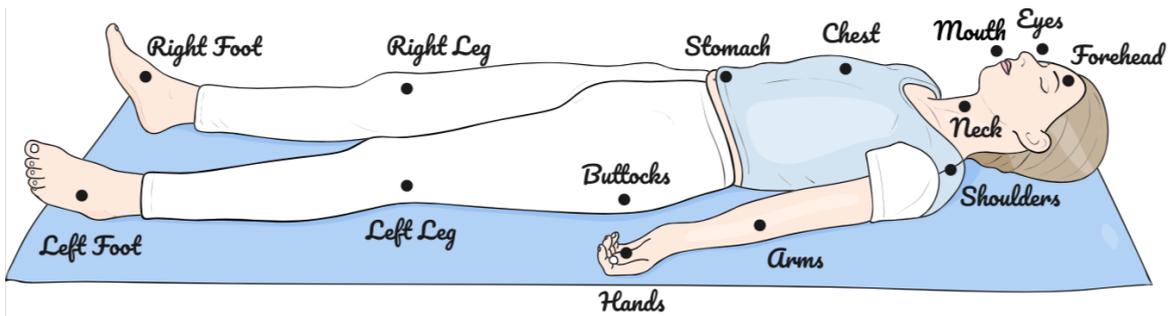
## Respiración Estrella -

Empieza por la parte superior de la estrella, con el dedo traza el lado de "exhalar" mientras exhalas. Ahora inhala mientras recorres con el dedo el lado de "inhalación". Una vez que llegues a una punta de la estrella, contén la respiración durante 3 segundos. Haz esto hasta que termines donde comenzaste.



# Escáner Corporal

Un escáner corporal es un chequeo mental de tu cuerpo para ver dónde tienes músculos tensos. Encuentra un lugar donde puedas recostarte cómodamente sobre tu espalda. Inhala y tensa cada grupo de músculos (abajo) durante 5 segundos. Exhala y relaja el grupo de músculos durante 10 segundos. Ahora pasa al siguiente grupo.



Courtesy of Uniformed Services University: Consortium for Health and Military Performance

## Ejercicio 5, 4, 3, 2, 1

Utiliza los 5 sentidos para regresar al momento presente. VE 5 cosas a tu alrededor y dilas en voz alta. Presta atención a tu cuerpo y di 4 cosas que puedas SENTIR. ESCUCHA 3 sonidos diferentes y dilos en voz alta. Di 2 cosas que puedas OLER. Dirige tu atención a tu boca y di en voz alta 1 cosa que puedas GUSTAR.



*¿Que ves? ¿Una computadora, una persona, un color? ...*



*¿Qué sientes? ¿tus están manos frías? ¿Estás sentado en una silla? ....*



*¿Qué sientes? ¿tus están manos frías? ¿Estás sentado en una silla? ....*



*¿Qué hueles? Aire puro, desodorante ambiental, ¿comida? ....*

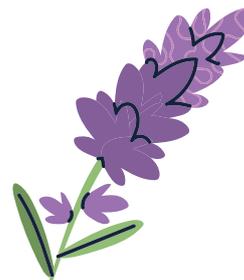
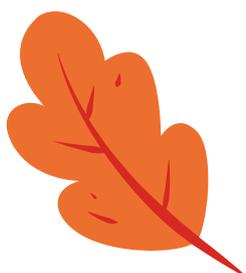
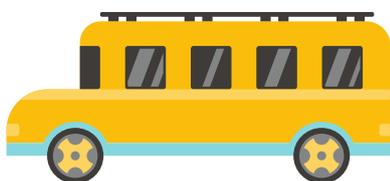
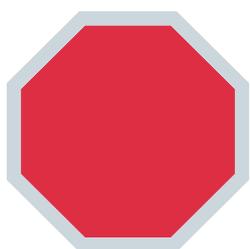


*¿Que saboreas? Si nada ¿cual es tu sabor favorito??*

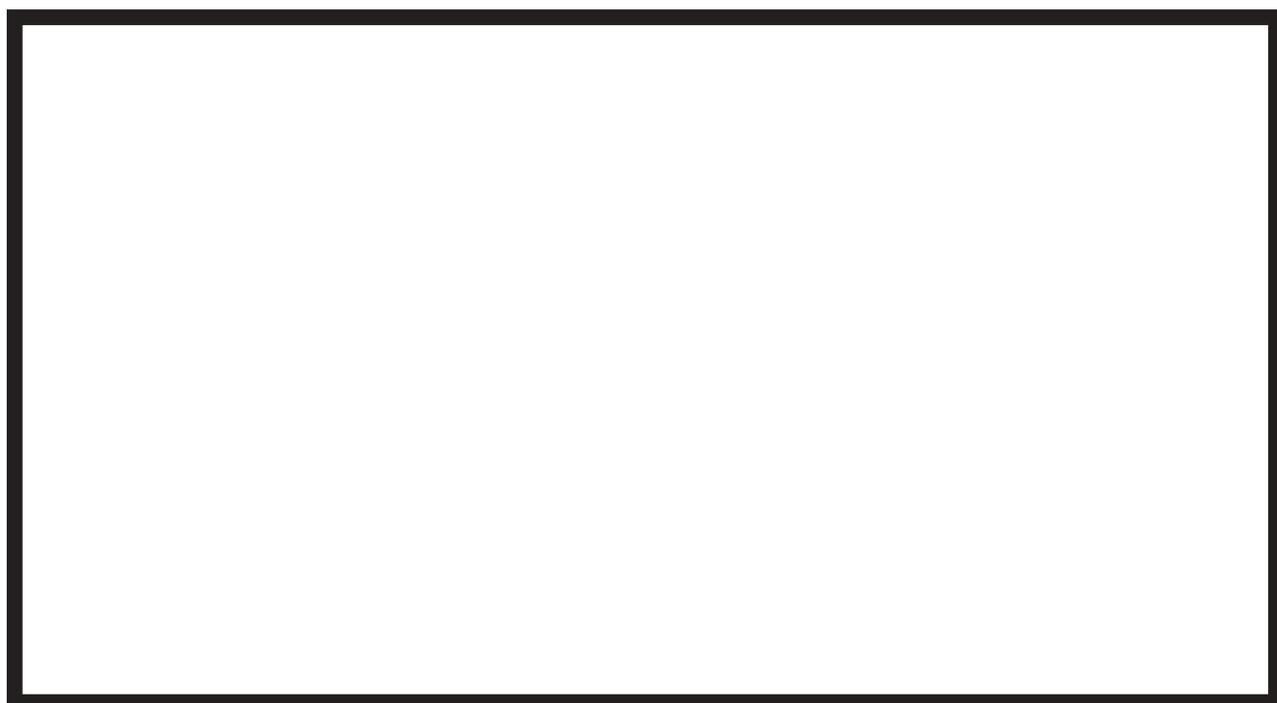
# Paseo consciente el arco iris

Sal, o incluso en tu casa, y camina durante al menos 5 minutos. Usa tus ojos para encontrar algo rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado. Una vez que hayas encontrado los 6 objetos, respira profundamente y observa cómo se siente tu cuerpo. ¿Tu corazón late rápido o lento?

**Bono:** ¡Después de caminar, dibuja y colorea una imagen de los objetos que encontraste!



Dibuja tus objetos aquí:



# Lista de Gratitud

Para esta actividad, necesitarás algo con qué escribir. Vas a practicar escribiendo aquello por lo que estás agradecido. Tómate 5 minutos para hacer una lista de las cosas por las que estás agradecido hoy. Utiliza el espacio a continuación. Aquí hay algunas ideas que puedes usar como guía:



- Alguien a quien aprecias  
\_\_\_\_\_
- Una actividad que te hace feliz  
\_\_\_\_\_
- Una cualidad positiva de un amigo  
\_\_\_\_\_
- Un objeto que amas  
\_\_\_\_\_
- Una parte de tu cuerpo por la que estás agradecido  
\_\_\_\_\_
- Algo que te hizo reír  
\_\_\_\_\_
- Algo que alguien hizo por ti  
\_\_\_\_\_
- Una comida que te gusta  
\_\_\_\_\_

**Bono:** ¡Piensa en 3 cosas más por las que estés agradecido!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Frasco de Preocupación

En la página siguiente hay un frasco de preocupaciones en blanco. En el frasco, escribe las cosas que te preocupan. Tus preocupaciones se quedarán en el frasco. Una vez que las escribas, las puedes dejar ir de tu mente. Vuelve a mirar tu frasco de preocupaciones durante 10 minutos al día. A medida que pasa el tiempo, es posible que veas que algunas de tus preocupaciones se han ido. Si es así, táchalas, respira hondo y agradece de estar aquí.



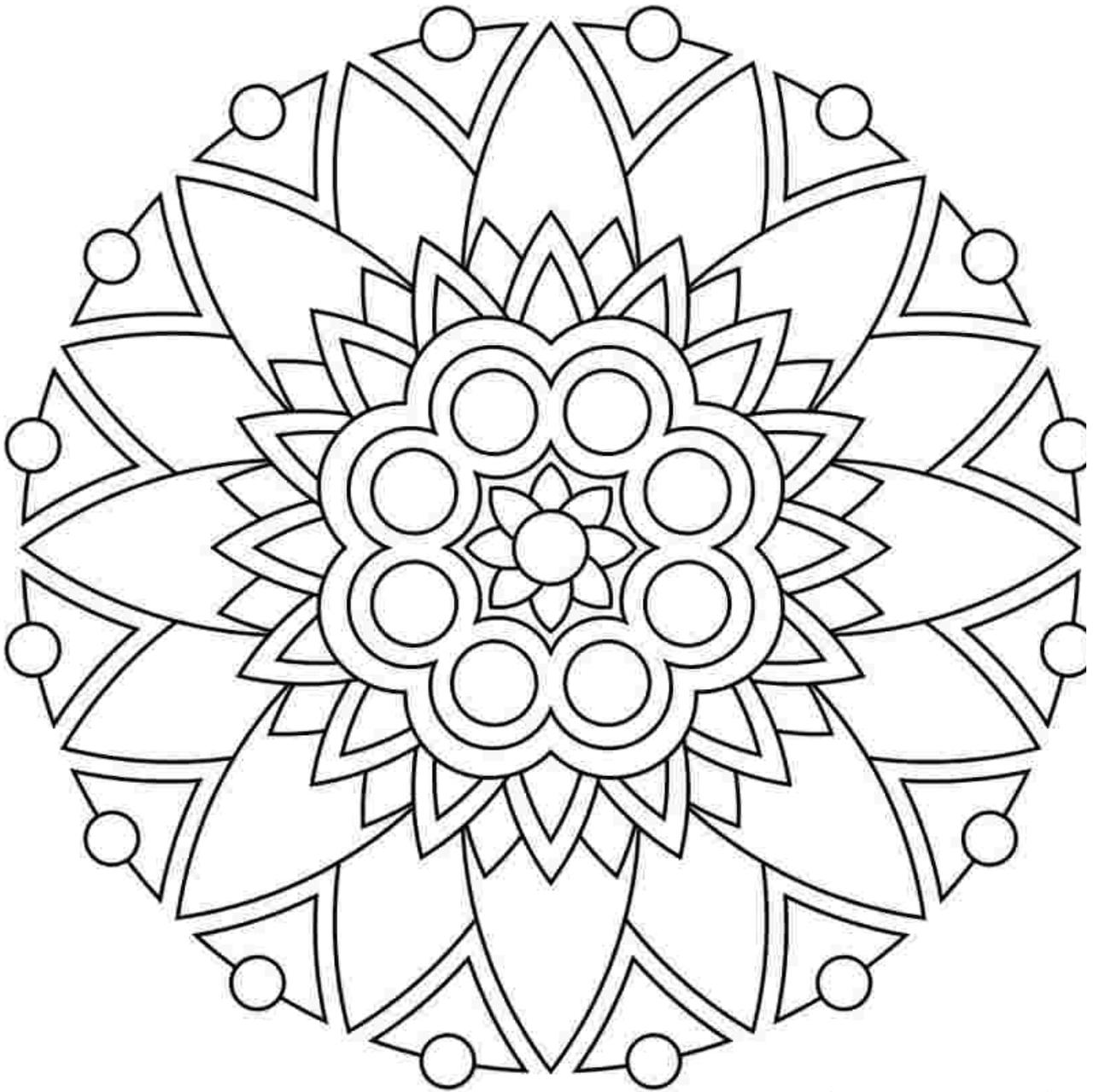
Courtesy of [Necessities.me](https://www.necessities.me)

# Mi Frasco de Preocupación

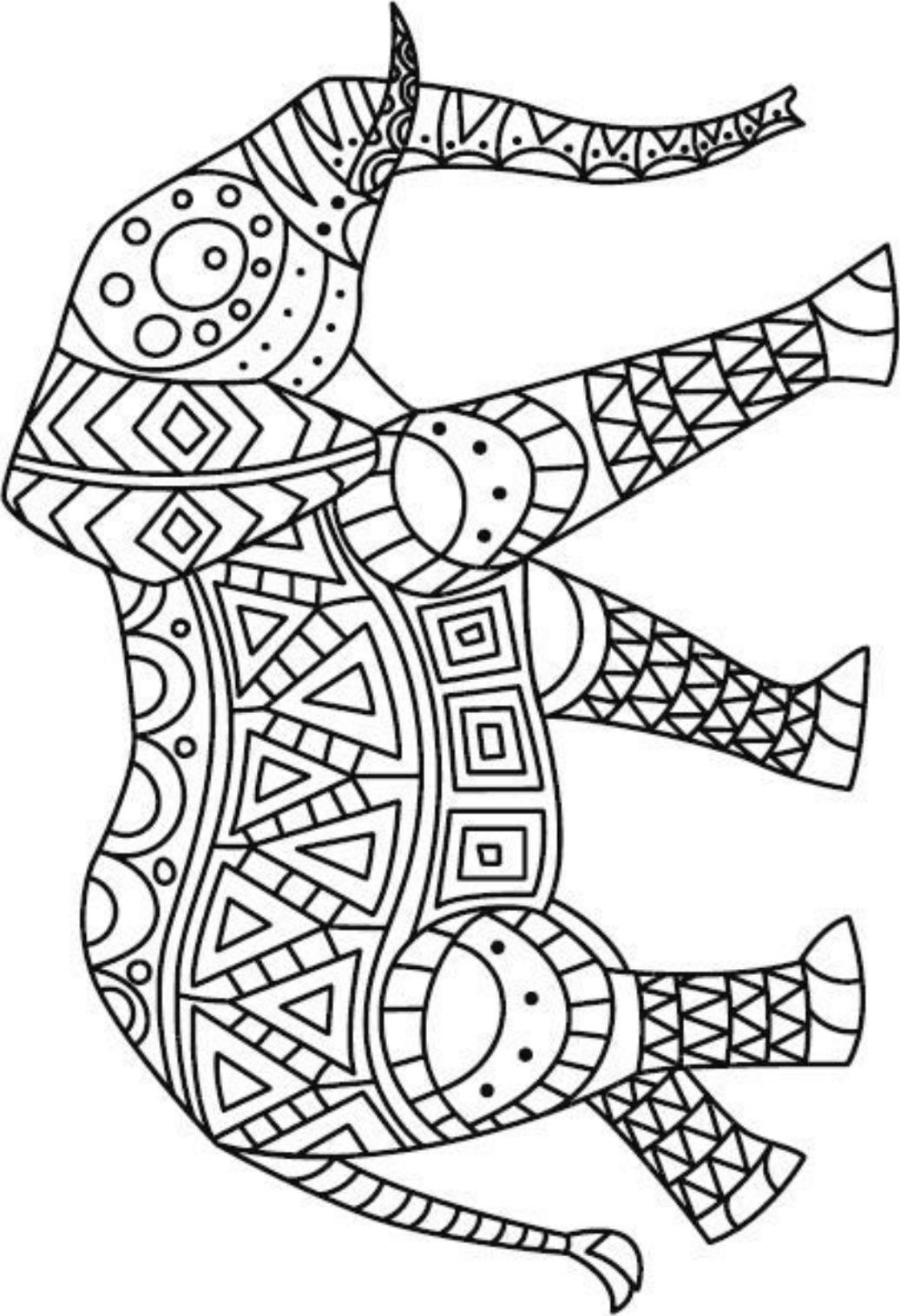


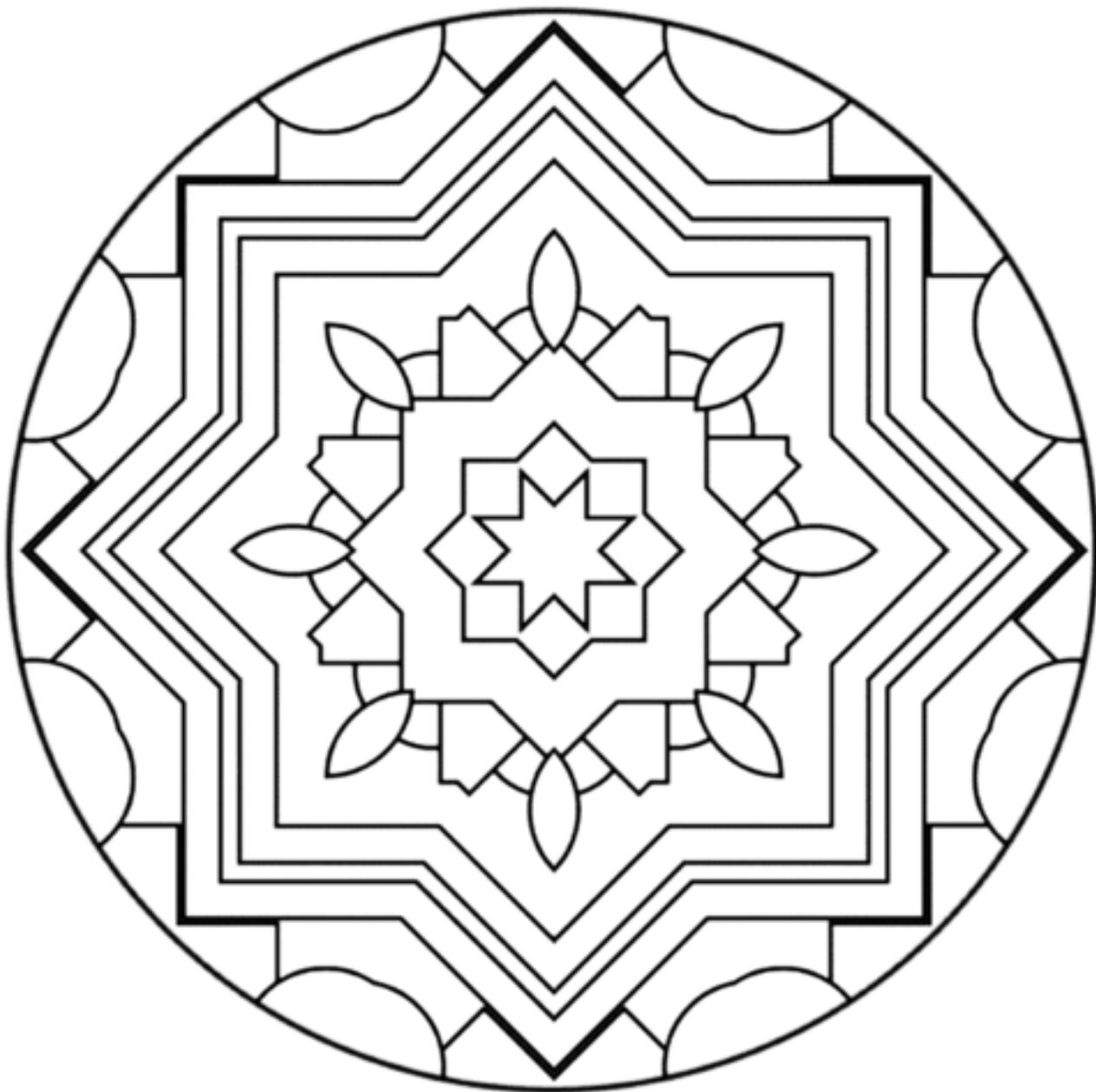
# **Colorear con Plena Atención**

Colorear es una excelente manera de estar consciente del momento presente y despejar tu mente de las preocupaciones. En las siguientes 4 páginas encontrarás hojas para colorear en blanco. Mientras colorea, observa los colores que eliges y tómate tu tiempo para terminar cada hoja. ¡No olvides dejar brillar tu creatividad!

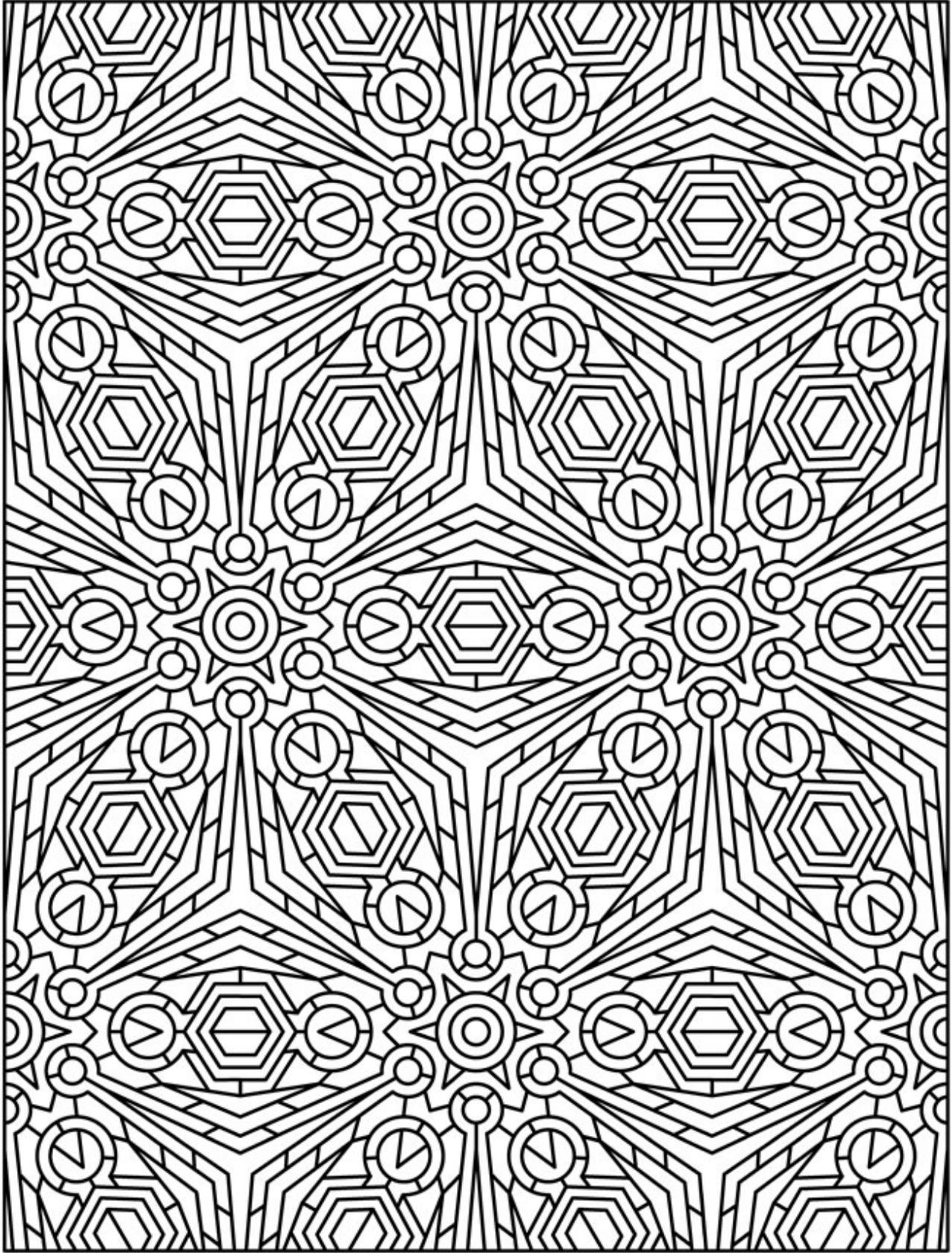


Courtesy of American Grassroots Coalition





Courtesy of [supercoloring.com](http://supercoloring.com)



Courtesy of Miss Caly



## Recursos y Aplicaciones en Línea Gratuitos

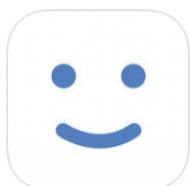
- **Smiling Mind** - esta aplicación ofrece escáneres corporales que los niños y adolescentes pueden usar para tomar conciencia de sus cuerpos. Apto para mayores de 4 años.



- **Calm** - esta aplicación se puede usar para ayudar a relajarse al final del día haciendo ejercicios conscientes, tocando música relajante o incluso leyendo un cuento para dormir.



- **Three Good Things: A Happiness Journal** - Esta aplicación fácil de usar puede ayudar a los niños y adolescentes a concentrarse en lo positivo escribiendo lo que salió bien en el día. Apto para mayores de 6 años



- **Yoga Ed.** - Esta herramienta gratuita en línea les enseña a los niños y adolescentes los conceptos básicos del yoga y la atención plena a través de posturas básicas de yoga, ejercicios de respiración, juegos y habilidades de relajación.

YOGA ed.

Es normal que todos se estresen a veces. Con la práctica, las habilidades de afrontamiento que aprendiste en este libro de trabajo pueden convertirse en buenas herramientas para ayudarte con la preocupación y el estrés.

A veces necesitamos apoyo adicional. Si este libro de trabajo no te ayuda, habla con un adulto u obtén ayuda adicional aquí:

- Crisis Text Line: envíe "START" al 741-741
- Teen Lifeline: 1-800-248-TEEN (1-800-273-8336)
- Trevor Lifeline para jóvenes LGBTQ: 1-866-488-7386
- Cómo afrontar el estrés (OMS) - *www.who.int*
- Solo para adolescentes: un plan personal para controlar el estrés - *ppvkind.com*
- Tu Nidito: grupos de apoyo de Tucson para niños de 3,5 a 18 años que están de duelo por la pérdida de un ser querido (actualmente virtual); *tunidito.org* o llame al 520-322-9155

# EL RIO

---

## HEALTH

