

MI BIENESTAR EMOCIONAL

¿Has oído hablar del estrés? En estos tiempos, muchos jóvenes dicen haberse sentido estresad@s...

¿CÓMO TE HAS SENTIDO TÚ?

El estrés es un estado de tensión frente a una exigencia superior a la habitual y es normal sentirlo bajo ciertas situaciones... problemas en la familia, las pruebas, dificultades con tus amig@s, las decisiones y cambios de esta etapa de la vida.



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE PROVOCAR?



dolor de estómago o de cabeza, cansancio, tensión muscular, problemas para dormir, acné.



preocupación, tristeza, aburrimiento, ansiedad, rabia, miedo.



menos concentración y memoria, dificultad para tomar decisiones, confusión.



aislamiento, conflictos.

¡Lo que te pasa SIEMPRE importa!

AHORA ¡MUÉVETE POR TU BIENESTAR!

COMPARTE cómo te sientes con alguien de tu confianza.



CUIDA tu alimentación y horas de sueño.

LIMITA tu tiempo en pantalla y busca actividades diferentes.

ACTÍVATE, busca un ejercicio que disfrutes y practícalo regularmente.

ORGANÍZATE, si aprendes a manejar tu tiempo, te sentirás más tranquil@ y en calma.



Deja tiempo a actividades que disfrutes y comparte con amig@s y familia.

NO TE SOBREEXIJAS ni sobrecargues, prioriza lo importante.

BUSCA EL LADO POSITIVO regálate una dosis de optimismo.

APRENDE A RELAJARTE con ejercicios sencillos como la respiración abdominal.

Si necesitas ayuda **¡ANÍMATE A PEDIRLA!**

#muévetePorTUbienestar



COREduc
SOMOS C.C.R.C.

FUNDACIÓN
Esperanza
Previene

