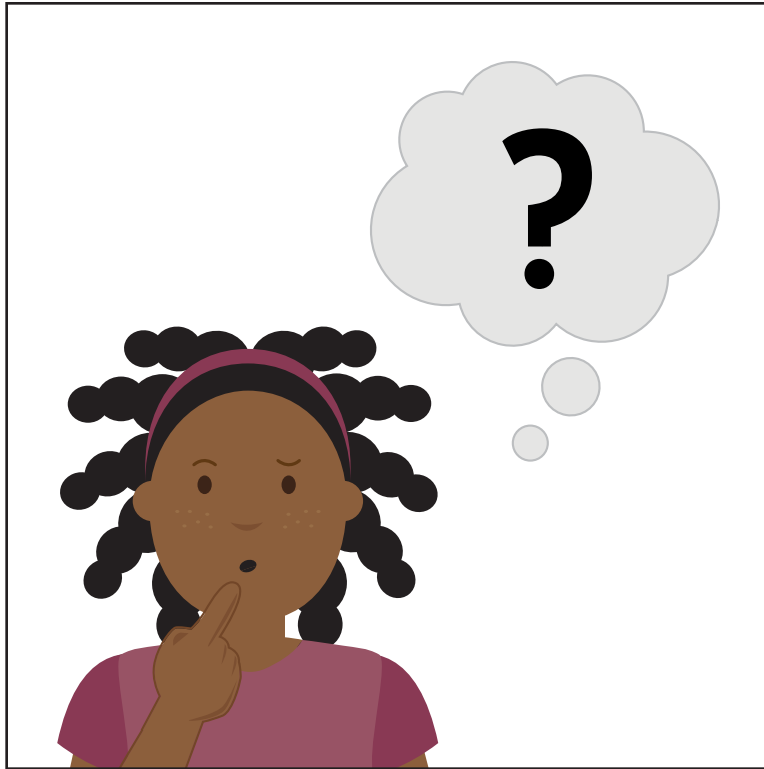




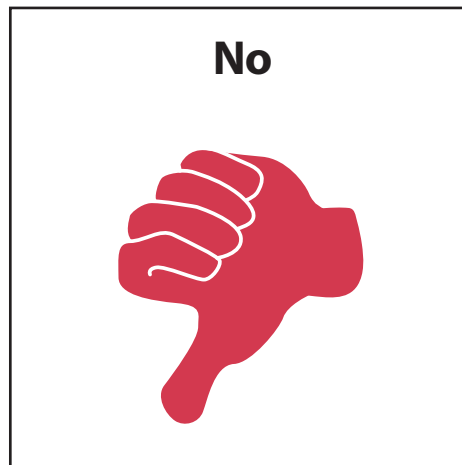
**Cuenta
hasta 5**

Lidiando con el Estrés



Todo el mundo experimenta estrés. Pero ¿qué es el estrés?

¿Todo el mundo experimenta estrés?





El estrés es un sentimiento. Podemos sentirnos preocupados, nerviosos, molestos o abrumados. A veces, el estrés puede incluso hacernos sentir mal, con dolor de estómago o de cabeza.

¿Qué es el estrés?

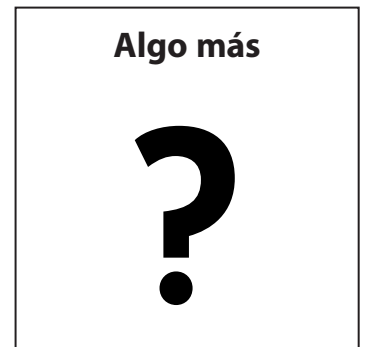


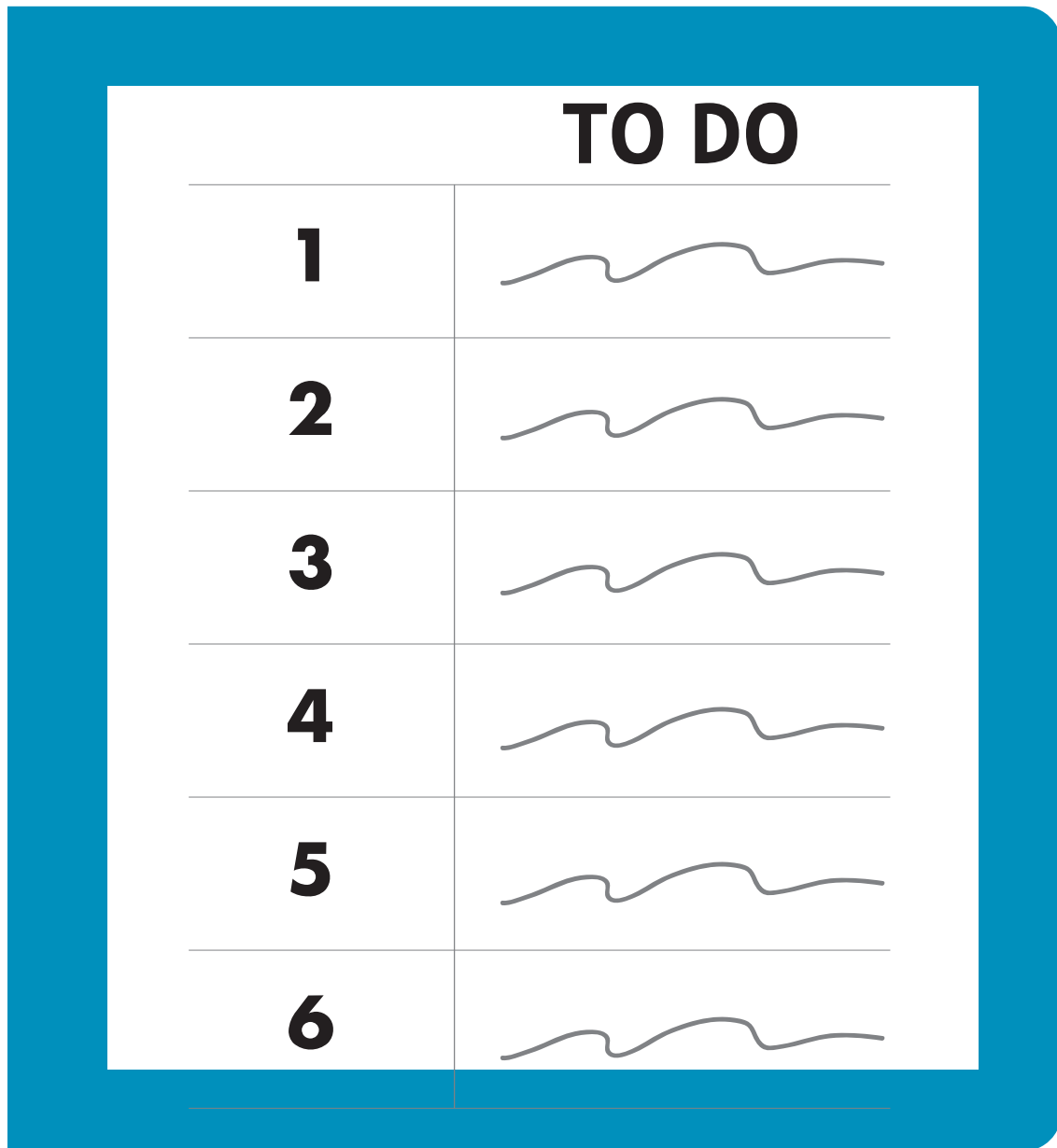


Sentirse estresado

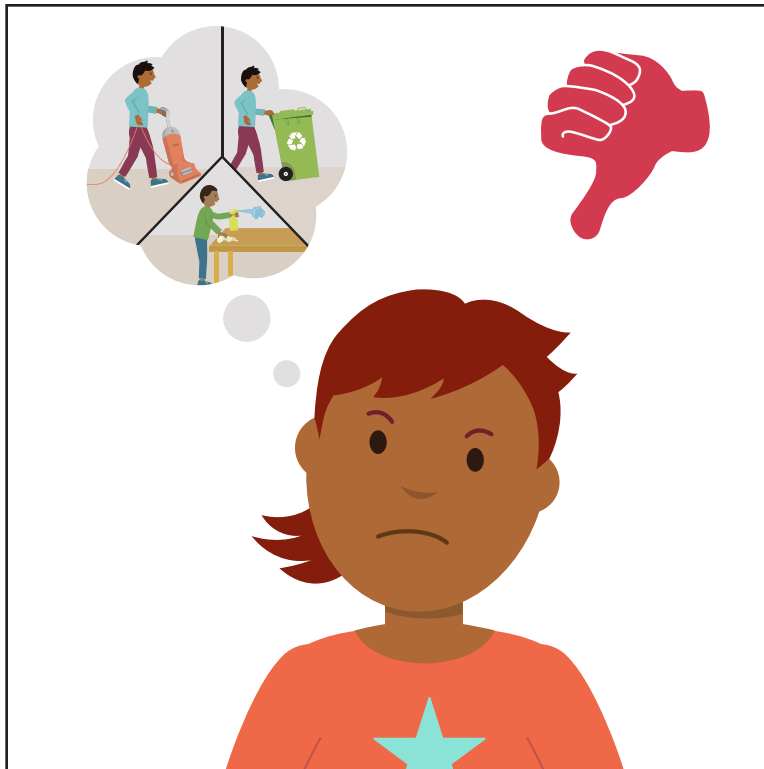
Las personas se sienten estresadas en diferentes momentos. La escuela o el trabajo pueden hacer que las personas se sientan estresadas, y algunas carreras son más estresantes que otras.

¿Dónde te sientes estresado?



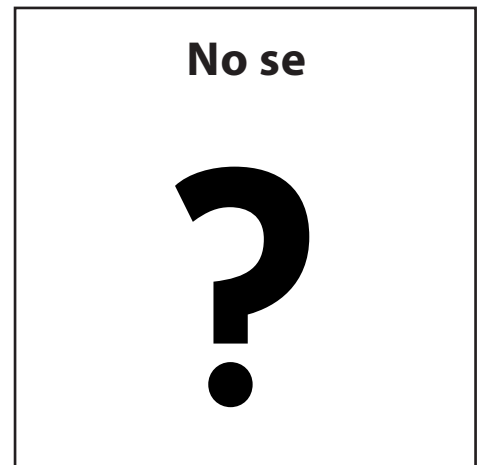
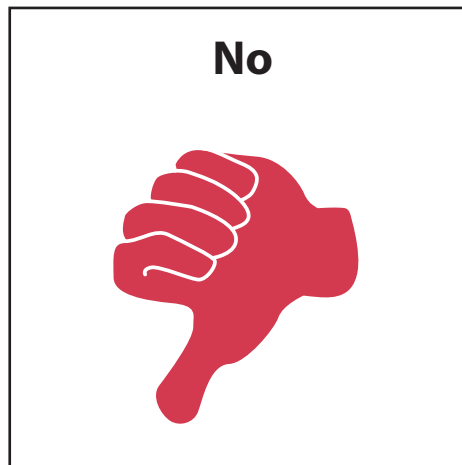


Alguien puede sentirse estresado si tiene muchas tareas que hacer, especialmente cuando las tareas deben terminarse en un día u hora determinados.



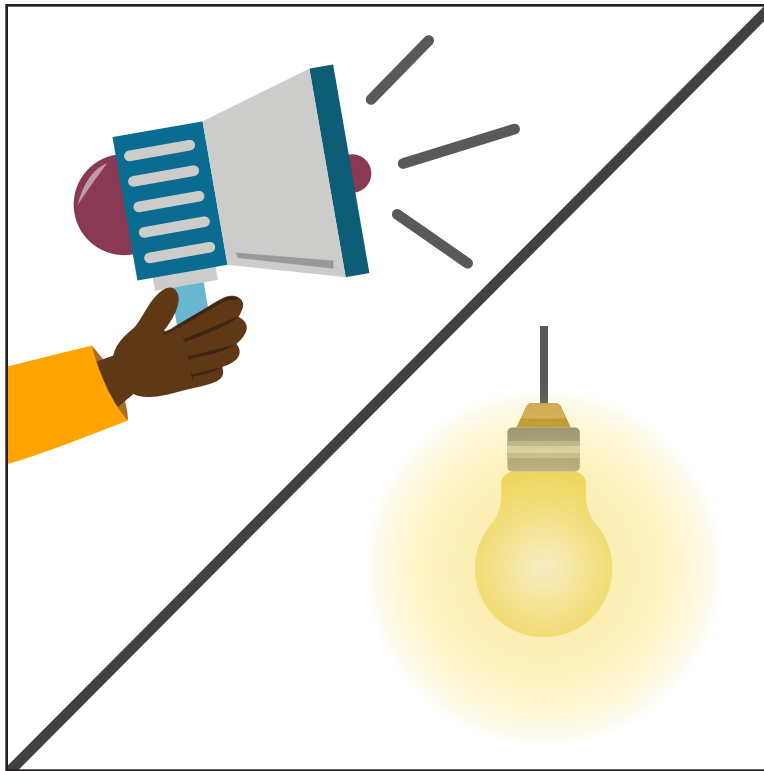
Cuando alguien tiene que hacer tareas que no disfruta, eso puede generarle estrés.

¿Te sientes estresado cuando tienes que hacer tareas que no te gustan?





Cuando sucede algo imprevisto y la tarea o el horario cambian, eso también puede ser estresante.



Algunas personas pueden sentirse estresadas cuando un lugar es demasiado ruidoso o demasiado luminoso.

¿Qué te hace sentir estresada?

Demasiadas tareas

TO DO	
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____

Cambios de horario

Ruidos fuertes

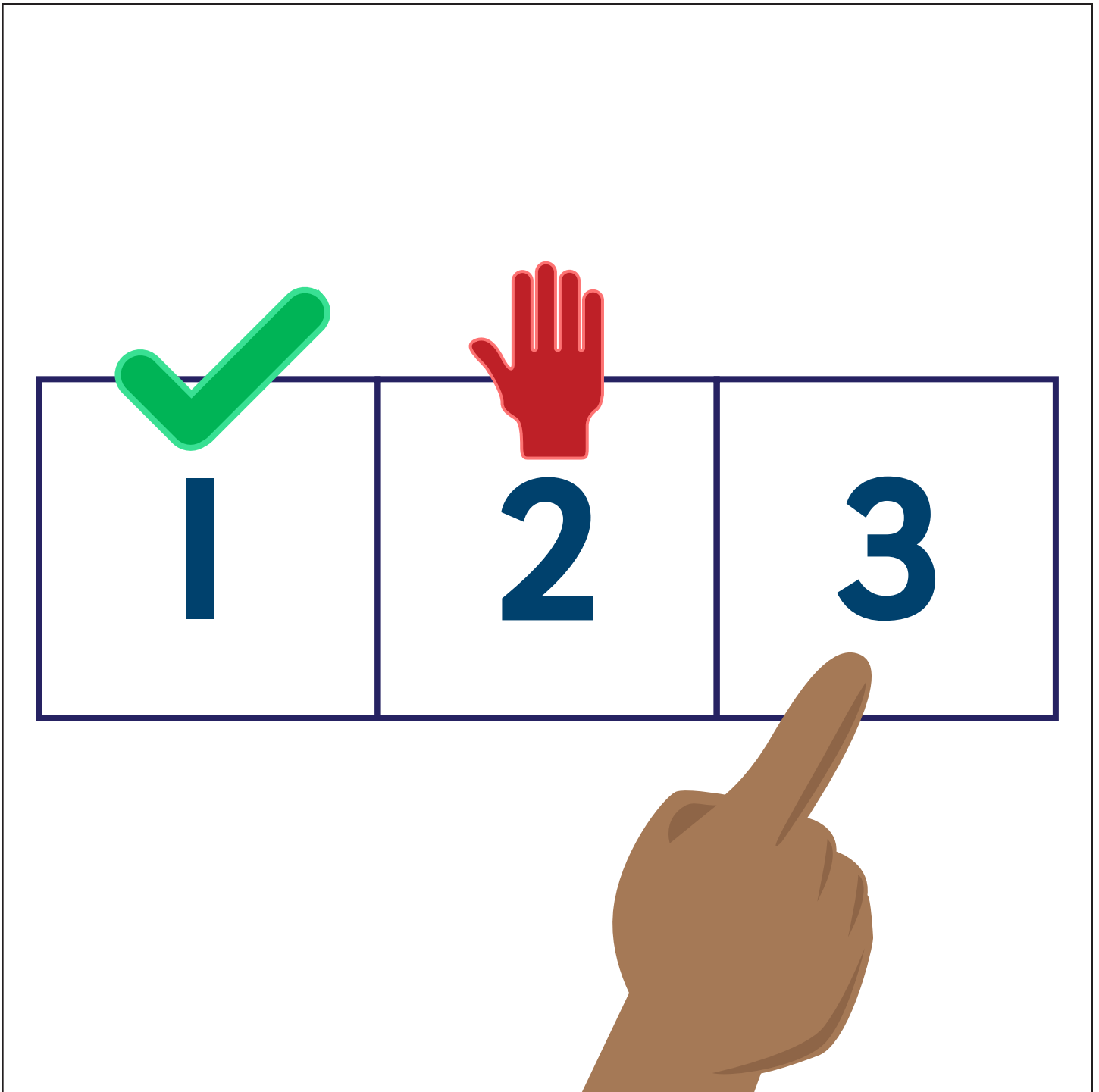
Otra cosa



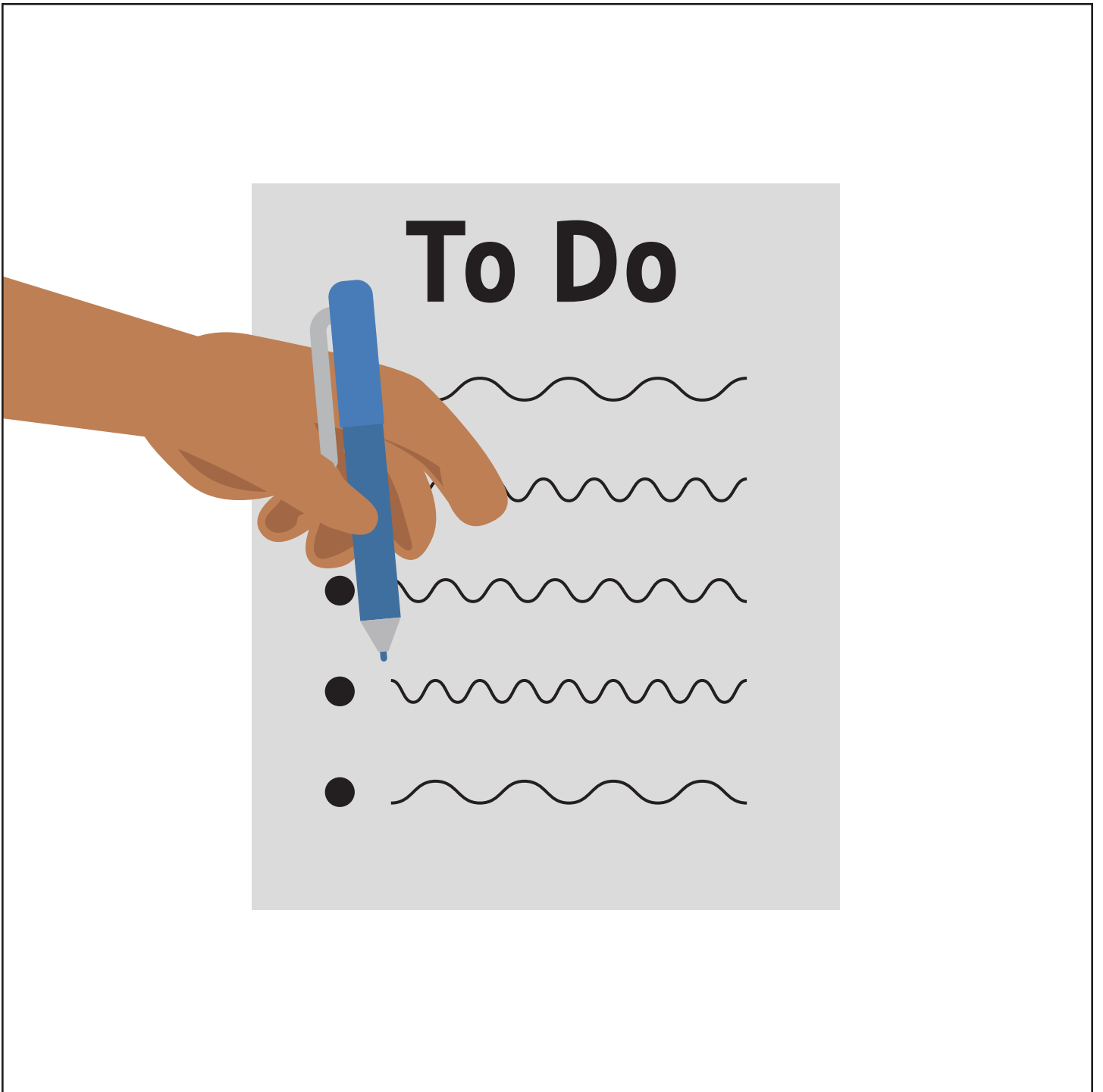
**Cuenta
hasta 5**

Lidiando con el Estrés

Siempre habrá cosas que nos hagan sentir estresados, por eso es importante lidiar con el estrés de manera saludable.



A veces, podemos trabajar en una tarea diferente. Cambiar de tarea y luego volver a terminar la primera es una buena manera de lidiar con el estrés.

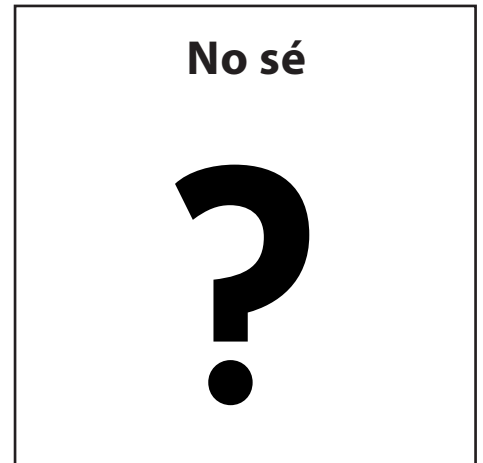
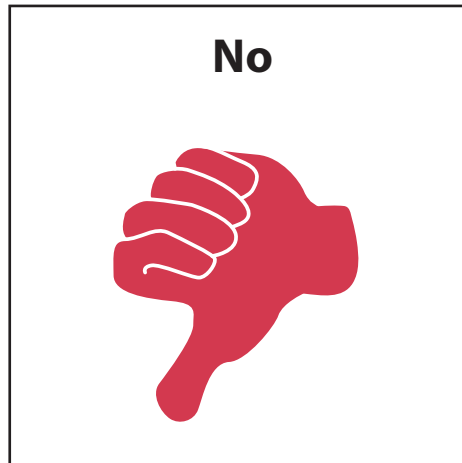


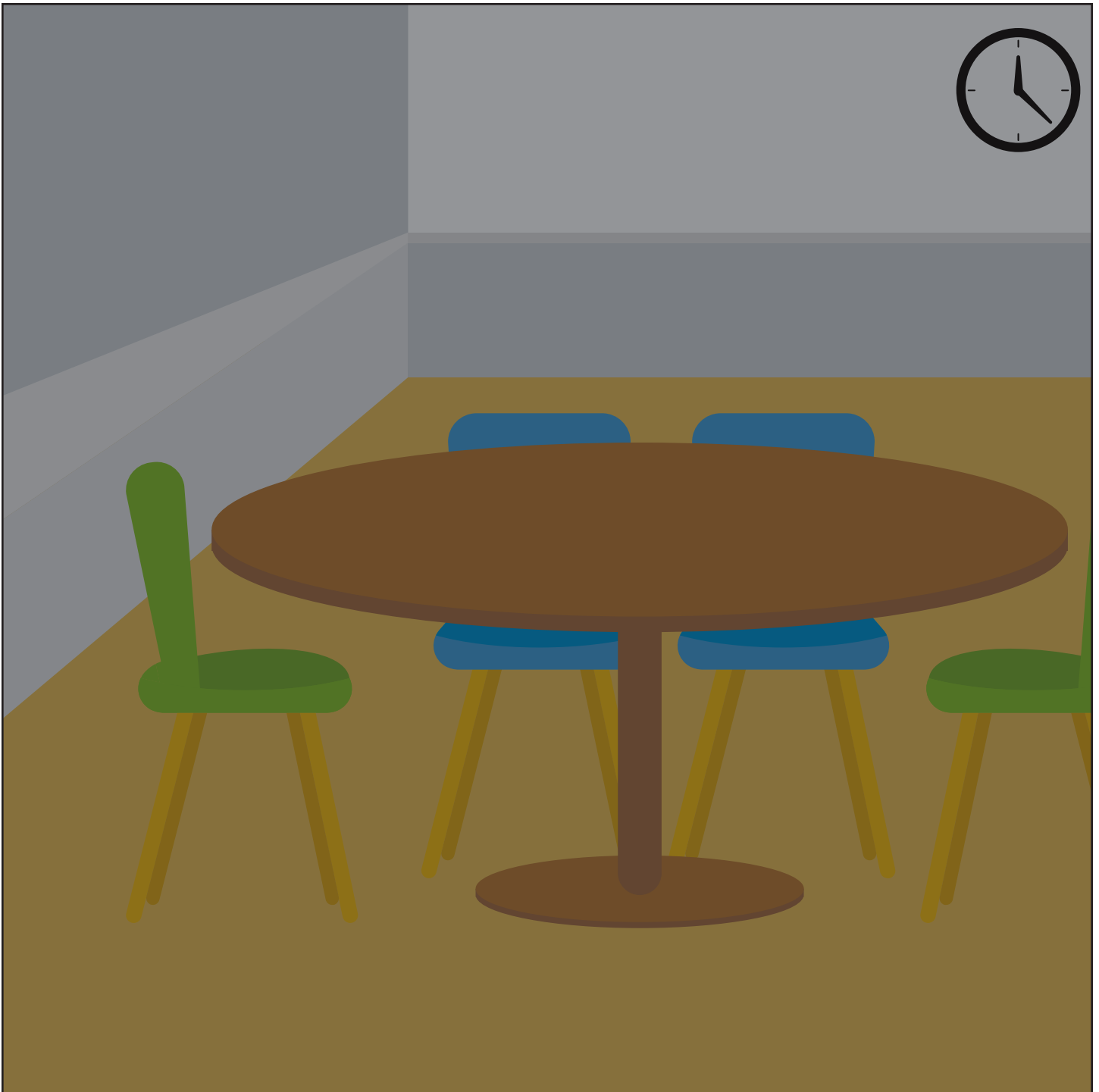
Algunas personas encuentran que hacer una lista de sus tareas les ayuda a lidiar con el estrés.



Tomar un descanso de las tareas difíciles también es algo bueno que hacer cuando nos sentimos estresados.

¿Tomar un descanso te ayuda?





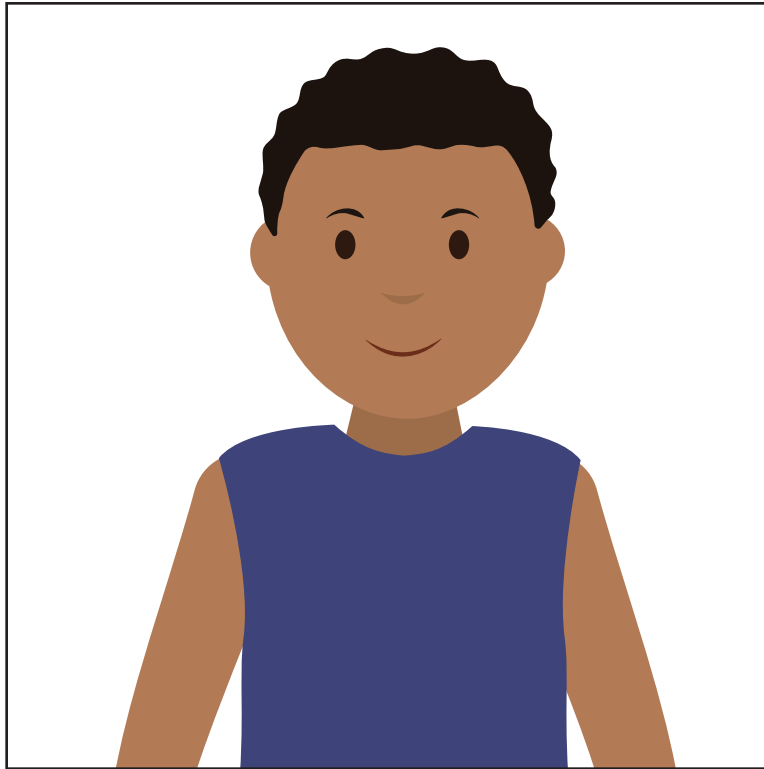
Quizás haya una habitación oscura o tranquila a la que podamos ir, o podríamos dar un paseo corto.



También podemos buscar un espacio para mover el cuerpo o hacer ruidos. Debemos hacerlo en un lugar que no interrumpa a nuestros amigos, compañeros de trabajo o clientes.



Si no tenemos ningún lugar donde ir a tomar un descanso, podemos usar un hilandero.



El estrés es un sentimiento que todos sentimos a veces, y eso está bien porque sabemos cómo lidiar con él.

¿Cómo lidias con el estrés?

<p>Haciendo una lista</p> 	<p>Tomando un descanso</p> 	<p>Usando un hilandero</p> 	<p>Otra cosa</p> 
--	---	--	---