

Mi Hoja de Cómo Lidiar con el Estrés y Otros Problemas de la Vida

En mi vida actual, siento: (Marque todos los que siente)

- Estrés Tristeza Nervios Enojo Soledad Aburrido

Siento así porque: _____

Lo que he estado haciendo cuando siento así es: _____

En mi vida, hay algunas cosas que puedo cambiar y algunas cosas que no puedo cambiar. Voy a fijarme en lo que puedo cambiar. Luego lo cambiaré.

Escojo responder de manera saludable al estrés y las otras emociones fuertes. Lo hare por medio de: (Marque lo que hará)

Hacer ejercicio

- Caminar recio por 5 minutos cuando siento estrés, enojo o nervios
- Hacer ejercicio seguido (casi todos los días)
- Tratar una forma de ejercicio que trae mucha relajación, como yoga

Comer saludable

- Tomar el tiempo para comer comida saludable
- Beber 6 o más vasos de agua al día
- Evitar comida que no es saludable

Relajar

- Dormir 8 horas cada noche
- Descansar
- Decirme que me siento tranquilo y relajado
- Respirar lento y profundo 10 veces

Mi Hoja de Cómo Lidiar con el Estrés y Otros Problemas de la Vida

Hablar con otros o rezar

- Hablar con alguien de confianza lo que siento
- Hablar con el doctor de mi estrés y emociones fuertes
- Meditar o orar

Escribir

- Escribir lo que siento en un diario
- Escribir una carta a alguien de cómo me siento, aun si no lo envío

Me valoro por la persona entera y única que soy. Voy a controlar mi estrés y emociones fuertes de manera saludable.

¡Merezco tener buena salud!

Firma: _____

Fecha: _____