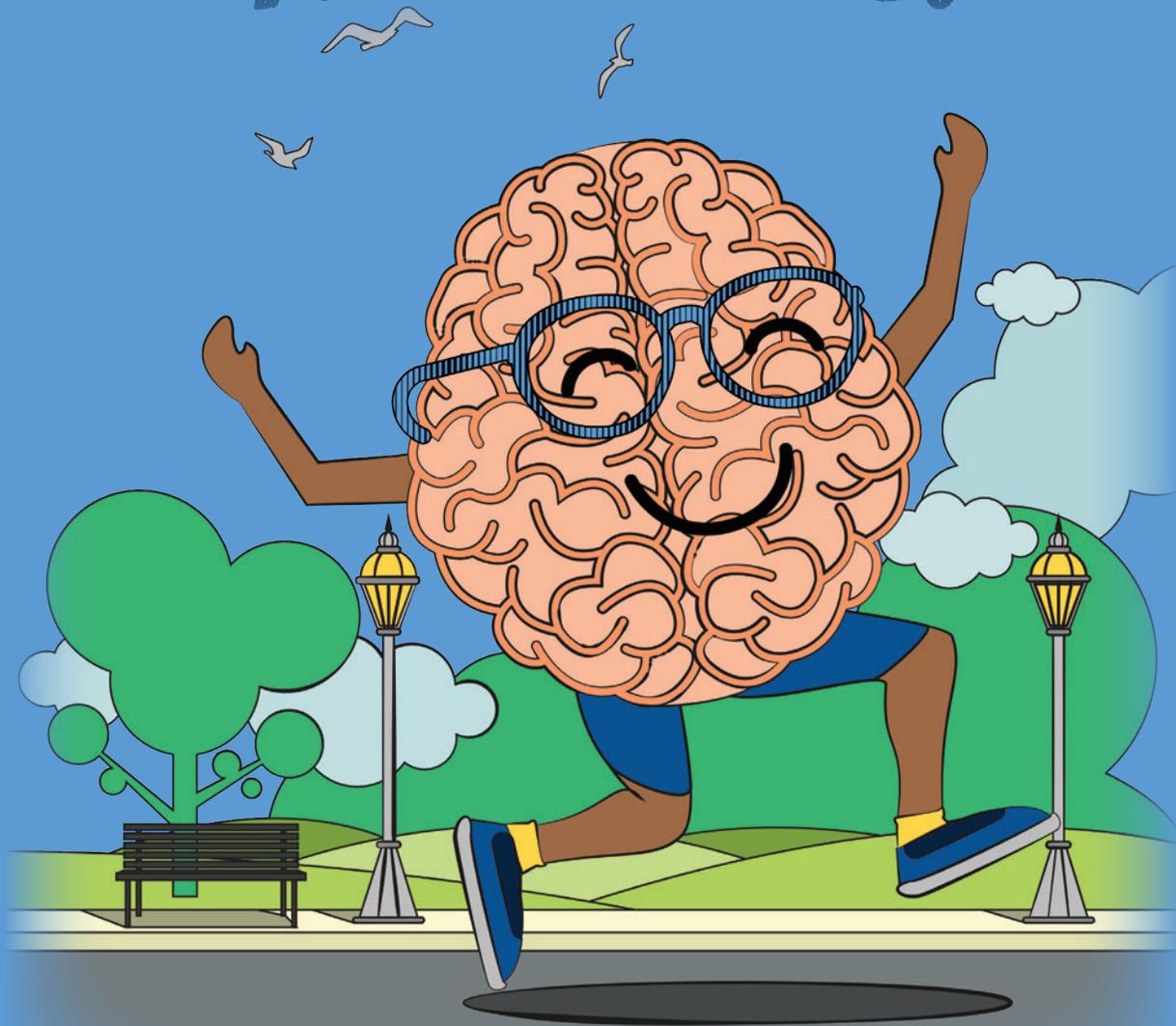


¡HAZLE FRENTE AL ESTRÉS!

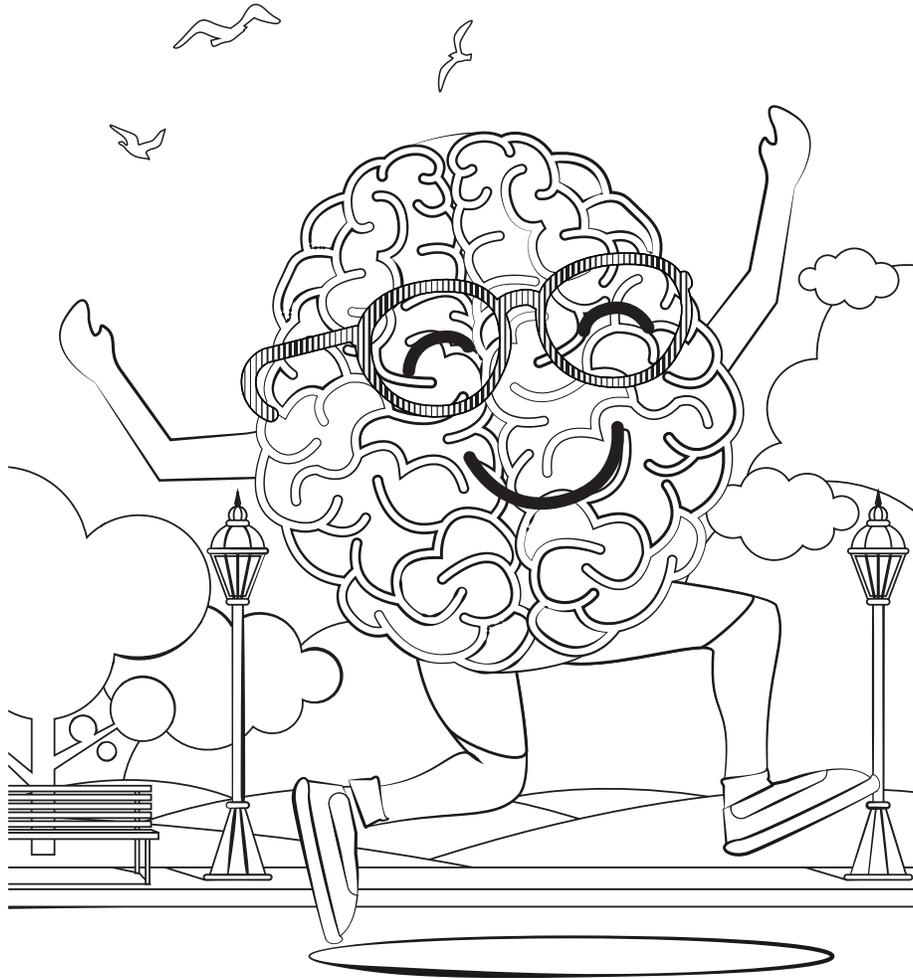


UN LIBRO PARA COLOREAR
CON ACTIVIDADES
PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

Del INSTITUTO NACIONAL *de la* SALUD MENTAL

¡HAZLE FRENTE AL ESTRÉS!



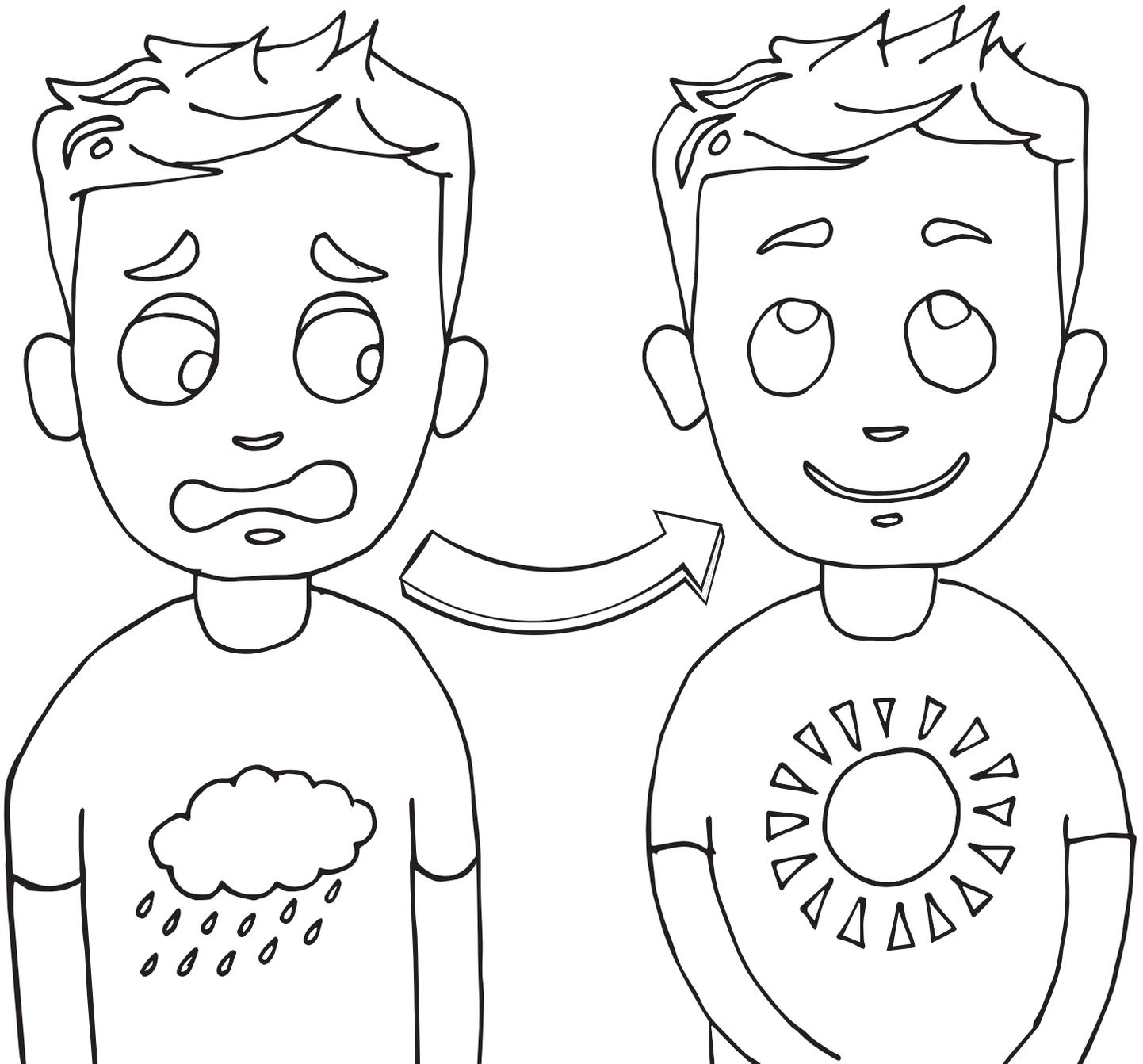
UN LIBRO PARA COLOREAR
CON ACTIVIDADES
PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) es la agencia federal que dirige las investigaciones sobre los trastornos mentales. El NIMH es uno de los 27 institutos y centros que constituyen los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), la agencia más grande de la nación en el campo de las investigaciones médicas. Los NIH forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier tipo de desafío, como una prueba en la escuela o una conversación difícil con un amigo. El estrés puede ocasionar cosas buenas o malas. Por ejemplo, puede ayudarte a cumplir con una fecha límite importante o hacer que te sea más difícil dormir bien por la noche.

Todas las personas tienen estrés de vez en cuando y eso es normal. Pero demasiado estrés durante mucho tiempo puede ser malo para la salud. ¡Aprende más sobre las causas del estrés y cómo puedes manejarlo!



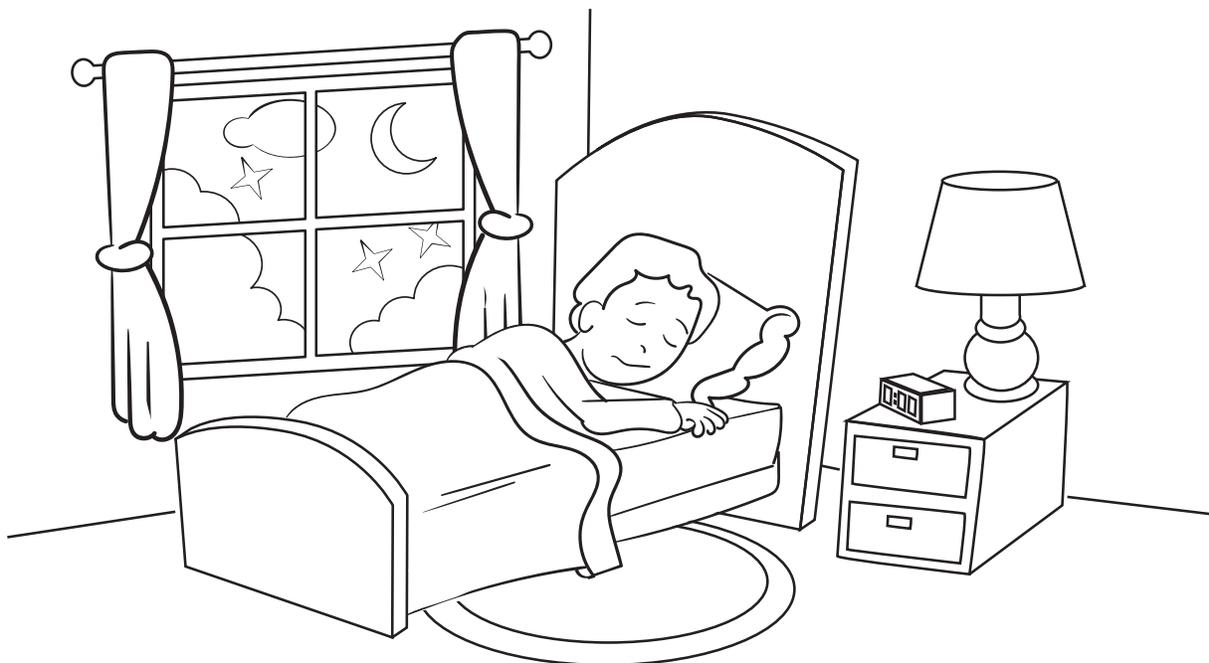
¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?



UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Hay muchas cosas que pueden causar estrés en tu vida. A veces, puedes sentirte agobiado porque hay muchas cosas que están pasando a la vez, como tener muchas tareas o actividades. Otras veces, puede ser porque algo te pone nervioso o te preocupa, como una prueba que ya se acerca o una situación complicada con tus amigos o familiares. La buena noticia es que hay formas de ayudar al cuerpo a calmarse y controlar el estrés.

EL SUEÑO



UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

El sueño puede afectar la manera en que piensas, reaccionas, trabajas, aprendes y te llevas con los demás. Intenta tener una rutina saludable a la hora de dormir. Acostarte y despertarte a la misma hora todos los días y apagar el teléfono, la tableta o la computadora portátil antes de irte a la cama puede ayudarte a dormir mejor y a reducir el estrés.

¡SÉ ACTIVO!



UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Hacer 30 minutos de ejercicio al día ayuda a que el cuerpo y el cerebro se mantengan sanos y fuertes. Incluso 5 o 10 minutos de actividad física pueden ayudarte a sentirte mejor y a reducir el estrés.

TUS AMIGOS Y FAMILIARES



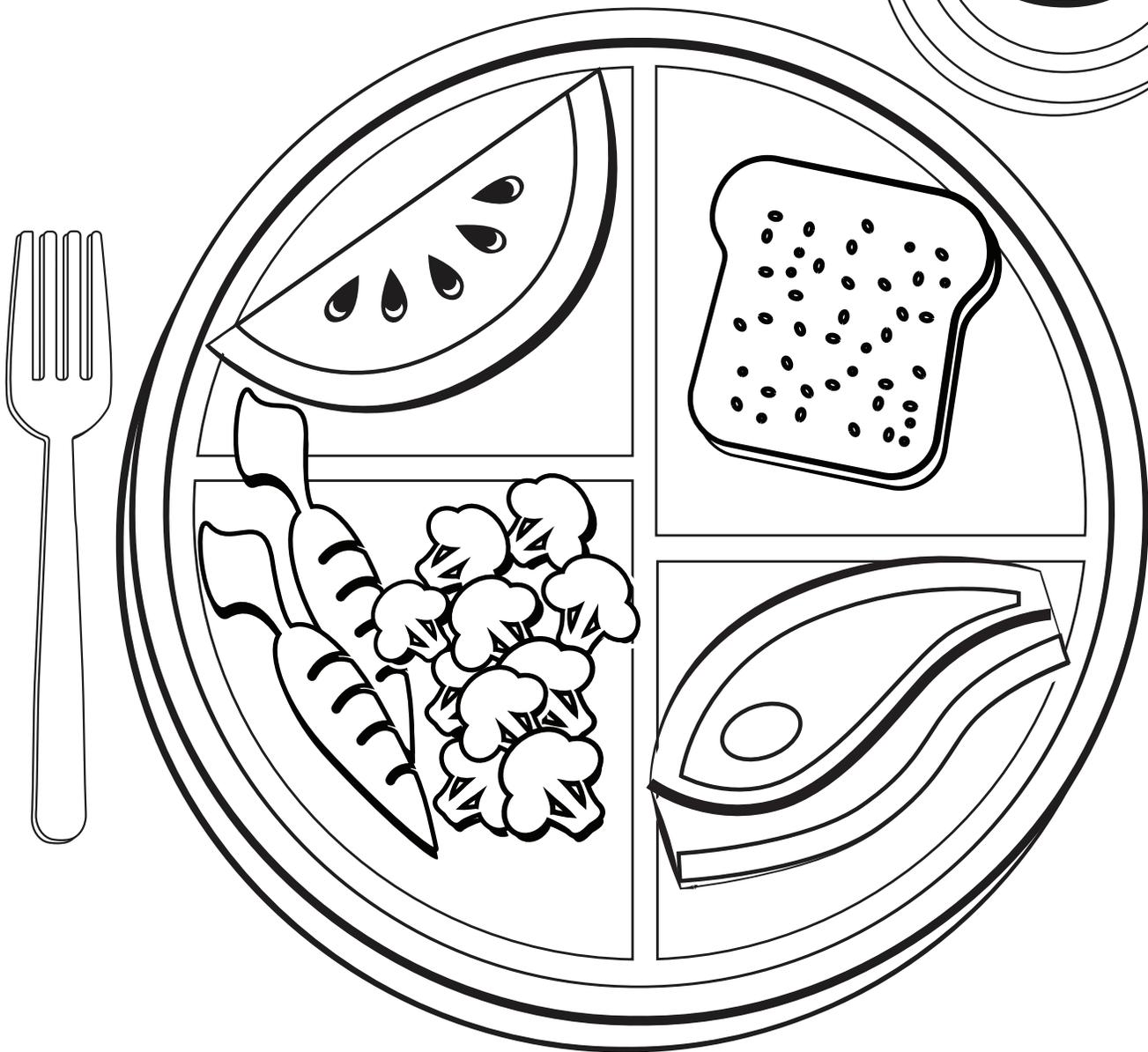
UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Hablar con tus amigos y familiares, ya sea en persona, por teléfono o en línea, puede hacerte sentir más feliz y saludable. Si comienzas a sentirte agobiado, también puedes hablar con un adulto de confianza, como tus padres o un maestro. Hablar sobre tus sentimientos con tus amigos y familiares puede hacer que te des cuenta que no estás solo y ayudarte a sentirte mejor.

ALIMENTARSE BIEN

UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

¡Comer alimentos saludables nutre el cuerpo! Elegir alimentos saludables ayuda a reducir el estrés al mantener el corazón y el cerebro sanos y te dan energía para mantenerte activo.



ATENCIÓN PLENA



UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Practicar la atención plena es como darle al cerebro un pequeño descanso para que se concentre en lo que está sucediendo en este momento. Puedes practicar la atención plena de diferentes maneras, como prestar atención a tu respiración, sentir el calor del sol en tu piel o escuchar atentamente los sonidos de la naturaleza. Prestar atención a los sentimientos positivos y pensar en las cosas buenas que hay en tu vida puede ayudarte a desarrollar una mentalidad positiva, lo que ayuda a reducir el estrés.

¡HAZLE FRENTE AL ESTRÉS!

¡RELAJÉMONOS!

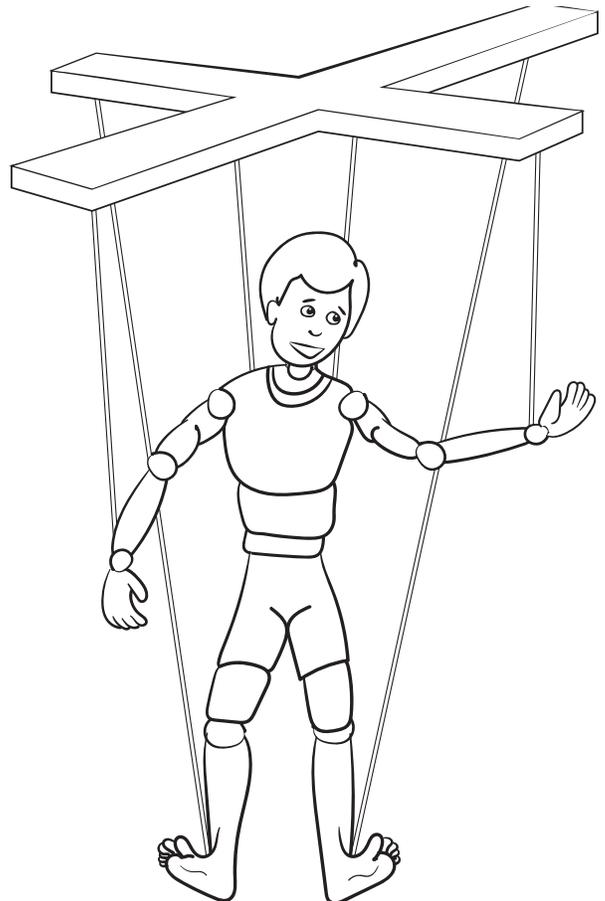
UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Tomarse tiempo para relajarse es importante porque ayuda a que el cuerpo y la mente descansen. Las actividades tranquilas como leer un libro, colorear, tomar un baño o abrazar a una mascota también pueden ayudarte a sentirte tranquilo y menos preocupado. Intenta con la siguiente actividad que te ayudará a relajarte y manejar los sentimientos estresantes.

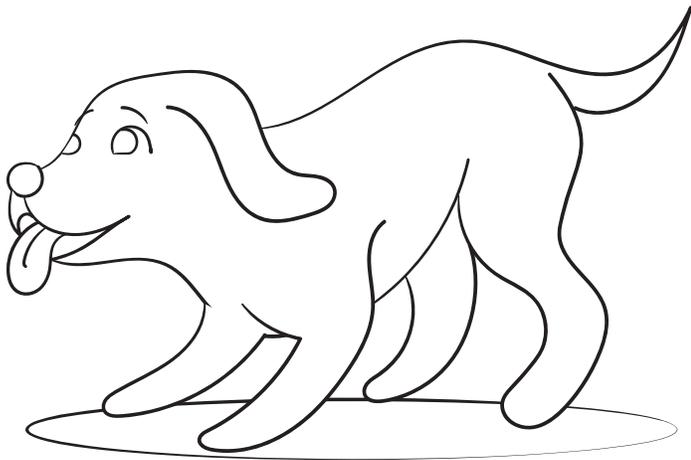
TENSIÓNATE Y RELÁJATE

El estrés puede hacer que los músculos se sientan tensos. Todo el cuerpo puede sentirse rígido como un fideo crudo. Debido a que el cuerpo y la mente están conectados, relajar los músculos tensos puede ayudarte a sentirte más tranquilo. Puedes hacer esta actividad antes de acostarte o en cualquier lugar. ¡Asegúrate de practicarla a menudo! Después, notarás cuánto más relajado se siente tu cuerpo.

1. Comienza tensando los pies y doblando los dedos de los pies. Imagínate que estás enterrando los dedos de los pies en la arena o en el barro húmedo y blando. Relájalos e inhala y exhala profundamente.
2. Imagina que eres una marioneta con hilos atados a los pies. Relaja las piernas e inhala y exhala profundamente.



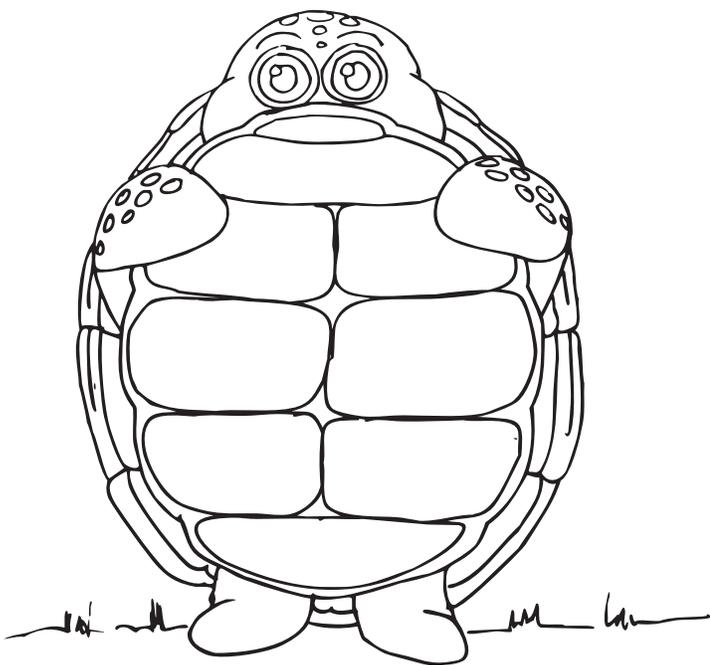
3. Tensa el estómago. Imagina que un cachorro está a punto de saltar sobre ti. Relaja el estómago e inhala y exhala profundamente.



4. Tensa las manos formando puños. Imagina que estás tratando de exprimir todo el jugo de un limón. Relaja las manos e inhala y exhala profundamente.



5. Tensa los hombros llevándolos hacia las orejas. Piensa que eres una tortuga que se mete en su caparazón. Relaja los hombros, saca la cabeza del caparazón e inhala y exhala profundamente.



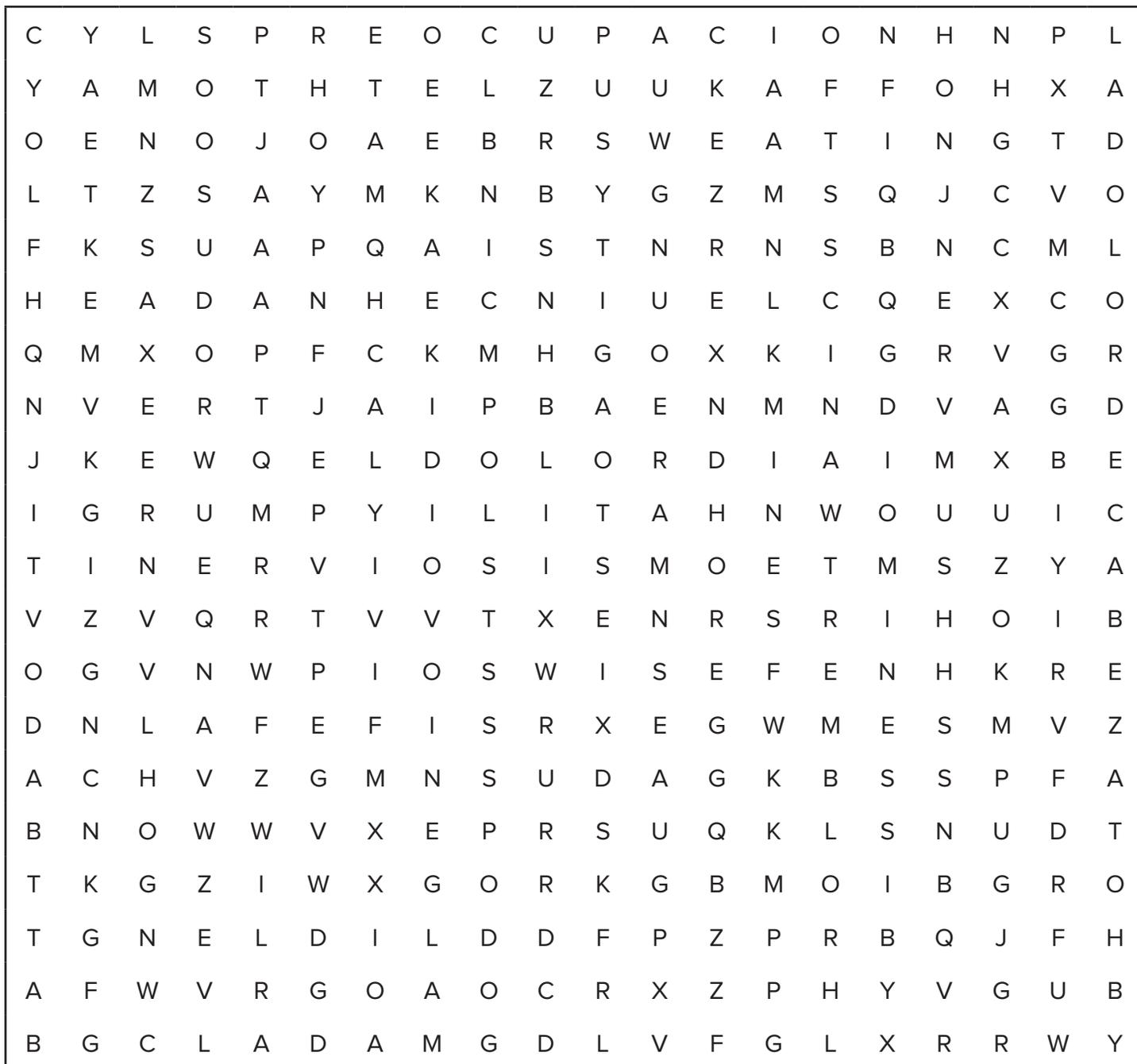
6. Tensa el rostro frunciendo el ceño y arrugando toda la cara. Imagina que estás comiendo un caramelo muy ácido. Relaja el rostro e inhala y exhala profundamente.



¿PUEDES ENCONTRAR ESTOS SIGNOS DE ESTRÉS?

La mente y el cuerpo están conectados.

Demasiado estrés en el cerebro puede hacer que el cuerpo se sienta mal. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante y diagonalmente para encontrar las palabras ocultas.



CANSANCIO
DOLOR DE ESTÓMAGO
MAREO
SUDOR

DOLOR
ENOJO
NERVIOSISMO
TEMBLOR

DOLOR DE CABEZA
MAL GENIO
PREOCUPACIÓN
TENSIÓN

Las respuestas están en la página 13.

PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE TÉCNICAS SALUDABLES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS [CRUCIGRAMA]

Usa el banco de palabras para resolver las pistas del crucigrama siguiente.



BANCO DE PALABRAS	
Actitud	Ejercicio
Adulto	Inhalación
Alimentos	Relajarte
Atención plena	Rutina

VERTICAL

- 1. Disminuir la velocidad y prestar atención al calor del sol en tu piel es un ejemplo de _____.
- 3. Si empiezas a sentirte agobiado, siempre puedes hablar con un _____ de confianza.
- 4. Incluso 10 minutos diarios de _____, como caminar o correr, pueden ayudarte a sentirte mejor.
- 6. No dormir lo suficiente puede aumentar tu nivel de estrés, por lo que es importante tener una buena _____ a la hora de dormir.

HORIZONTAL

- 2. Para ayudar a calmar tu cuerpo, haz una _____ profunda, cuenta hasta 5 y exhala lentamente.
- 5. Las actividades como dibujar, colorear o leer pueden ayudarte a _____.
- 7. Presta atención a los sentimientos positivos para que puedas desarrollar una _____ positiva.
- 8. ¡Elegir _____ saludables nutre el cuerpo y el cerebro!

Las respuestas están en la página 14.

MIDE LA TEMPERATURA DE TUS EMOCIONES

Algunas veces, ¡puede parecer que tus emociones fueran a desbordarse! Escribe algunas situaciones que podrían causarte estrés, como mudarte a una nueva casa o escuela, o discutir con un amigo.

Luego, empezando desde la parte de abajo del lado izquierdo, menciona algunas emociones que podrías sentir en esas situaciones, desde la más tranquila o calmada (1) hasta la más molesta (5). En el lado derecho, completa las acciones que podrían ayudarte a afrontar esas emociones. Puedes usar las palabras de los bancos de palabras o pensar en tus propias ideas.

MIS SITUACIONES ESTRESANTES:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____

TERMÓMETRO DE EMOCIONES

	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
EMOCIONES	0	ACCIONES

BANCO DE PALABRAS PARA LAS EMOCIONES:

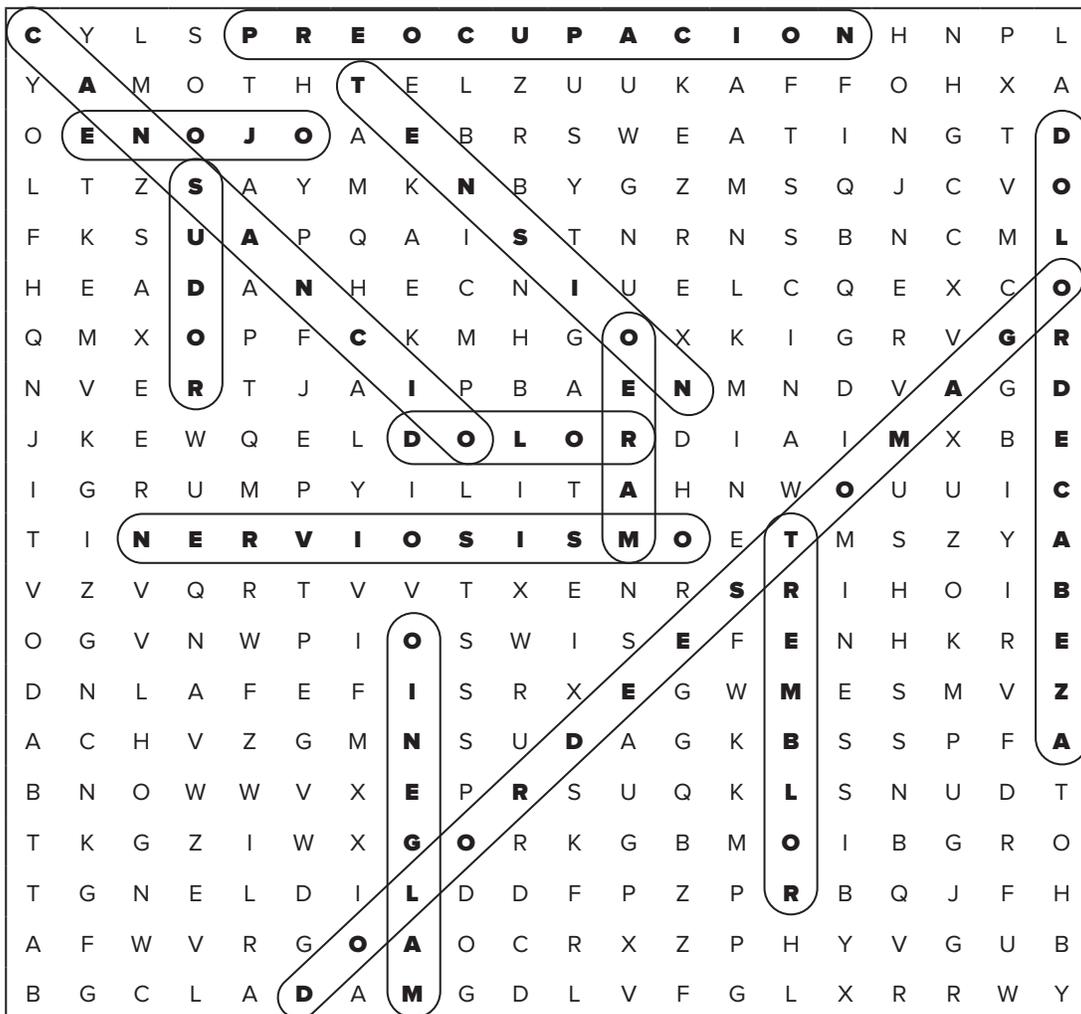
Calmado	Furioso
Contrariado	Gruñón
Decepcionado	Incómodo
Enojado	Molesto
Frustrado	Nervioso

BANCO DE PALABRAS PARA LAS ACCIONES:

Aprecia el momento	Haz ejercicios de tensión y relajación
Cuenta hasta 10	Imagínate un lugar hermoso
Encuentra algo chistoso	Respira profundamente
Escucha o toca música	Sal a caminar
Escribe en un diario	Siéntate en un lugar tranquilo
Habla con un amigo o un adulto de confianza	

RESPUESTAS AL CRUCIGRAMA Y LOS ACERTIJOS

RESPUESTAS A "¿PUEDES ENCONTRAR ESTOS SIGNOS DE ESTRÉS?"
(DE LA PÁGINA 10)



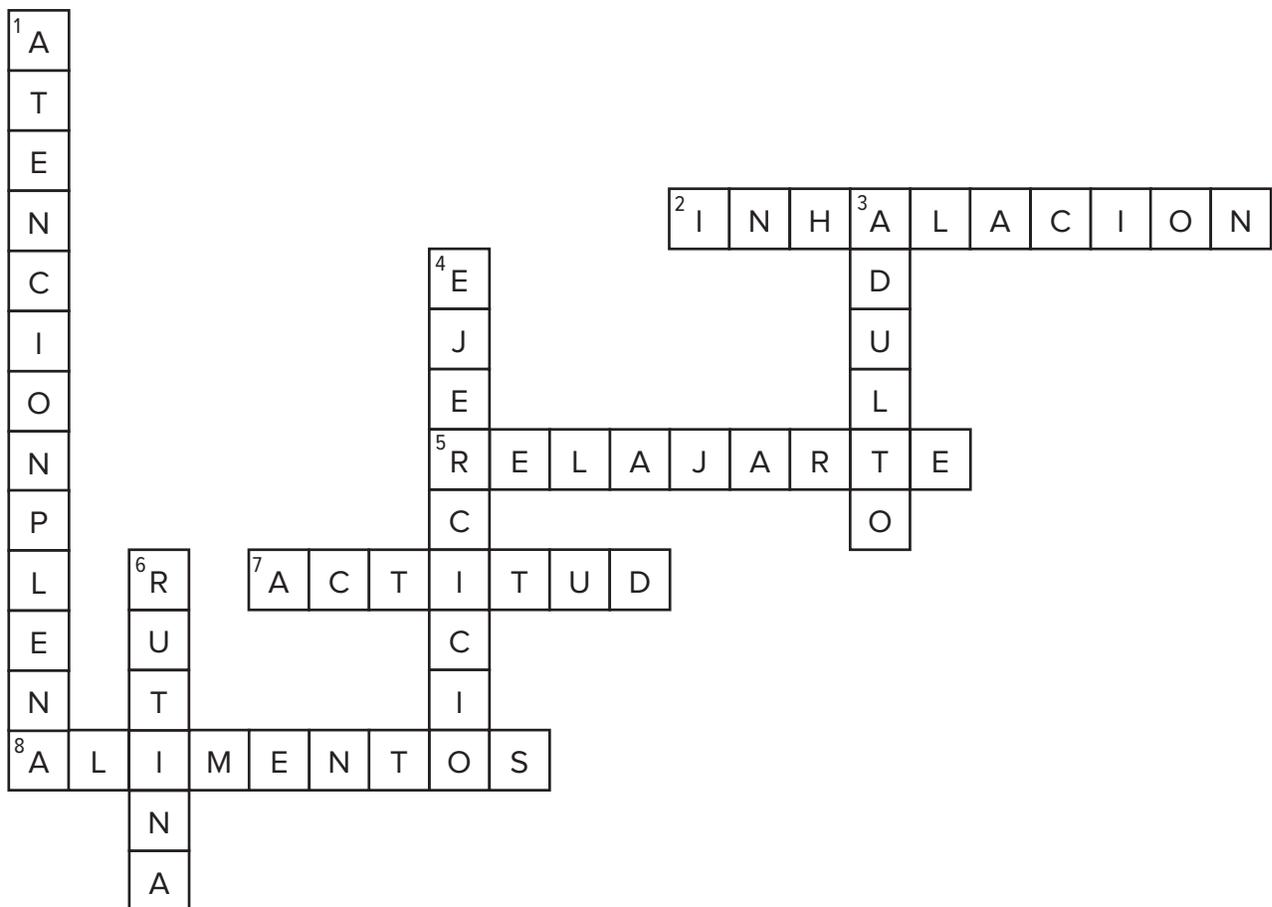
RESPUESTAS A "PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE TÉCNICAS SALUDABLES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS" (DE LA PÁGINA 11)

VERTICAL

1. Atención plena
3. Adulto
4. Ejercicio
6. Rutina

HORIZONTAL

2. Inhalación
5. Relajarte
7. Actitud
8. Alimentos





National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 24-MH-8156S
Revisada en 2024

Para obtener más información sobre la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov/espanol. Para obtener información sobre una amplia variedad de temas de salud, visite el servicio MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.