



Mecanismos Positivos Para Enfrentar Situaciones

**Elige 3 elementos de la siguiente lista para controlar el estrés y mejorar tu salud mental.
Practica a lo largo de la semana entrante.**

- **Realiza actividades físicas**—ayuda a aumentar las endorfinas, lo que puede mejorar el estado de ánimo.
- **Dormir bien por la noche**—cuando estás cansado, eres menos capaz de manejar el estrés.
- **Habla con un amigo de confianza o un adulto**—poder hablar con alguien sobre situaciones estresantes es uno de los mecanismos de afrontamiento más importantes; te permite desahogarte, identificar y hablar sobre tus emociones y resolver problemas con otra persona.
- **Escucha música relajante**—te ayuda a relajarte y a olvidarte de las cosas.
- **Practica yoga y meditación**—te ayuda a ser más pacífico. Los estudios muestran que la meditación puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión.
- **Date un baño en tina**—ayuda a tu mente y a tu cuerpo a relajarse.
- **Lee un libro**—hace que tu mente se aleje de la situación estresante.
- **Escribe en un diario**—te ayuda a verbalizar tus emociones y te da la oportunidad de resolver problemas.
- **Ríe**—ayuda a reducir la situación estresante mirándola desde una perspectiva más positiva.
- **Dedícale tiempo a tus amigos**—ayuda a que no estés pensando constantemente en la situación estresante y puede proporcionar una oportunidad para hablar al respecto. Usa los videochats si no puedes verlos en persona.
- **Golpea un cojín**—una buena manera de deshacerse de la tensión y la frustración que las situaciones estresantes pueden dar lugar.
- **Comienza nuevos pasatiempos**—una buena manera de hacer algo divertido para contrarrestar la situación estresante.

Visita www.ErikasLighthouse.org/Together para herramientas prácticas y fáciles de implementar.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.
Si se trata de una emergencia, llame al 911.