



## CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

# Semana 2: Muévase Más

¡Camine, corra, baile o salte! La actividad física le ayuda a estar más sano y a sentirse mejor, lo que contribuye a mantener bajo control todo el estrés de su vida. Camine con un compañero de trabajo durante la comida, utilice las escaleras en vez del elevador o estacionese del otro lado del estacionamiento. Estas son formas sencillas de añadir un poco de ejercicio a su vida.

Se recomienda que los adultos realicen al menos 30 minutos de actividad física al día. ¿No puede encontrar 30 minutos en su día? Intente dividirlo en tres bloques de diez minutos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una lista de consejos que le ayudarán a superar las barreras y a encontrar formas de ponerse en movimiento. Visite su sitio web para obtener más información:

**[CDC.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html)**.



### Actividad Semanal: ¡Póngase en Movimiento!

1. Elija una actividad.
2. Haga un pacto con un amigo o miembro de la familia para realizar actividades (juntos o por separado) y luego háganse mutuamente responsables.
3. Comprométase a hacerlo. Recuerde elegir algo que pueda disfrutar y comprometerse a hacer a largo plazo.

¿Qué va a hacer? \_\_\_\_\_

¿Con quién lo va a hacer? \_\_\_\_\_

¿Cuándo lo va a hacer? \_\_\_\_\_

¿Con qué frecuencia lo hará? ☐ Diario ☐ Semanal ☐ Mensual

¿Ya está haciendo 30 minutos de ejercicio diario? Trate de hacer 40 o 60 minutos al día.

¡Pronto sentirá los beneficios de todo su esfuerzo!

Continúa al reverso >





## Consejo para Manejar el Estrés: Evite el Estrés Innecesario

No es posible evitar todo el estrés y no es saludable eludir una situación que debe ser atendida. Muchos factores de estrés pueden ser eliminados de su vida.

- **Aprenda a decir "no".** Conozca sus límites y apéguese a ellos. Tratar de hacer más de lo que uno puede manejar es una receta segura para el estrés. Sea honesto cuando diga que no. La mayoría de las personas entenderán si usted simplemente dice: "Tengo demasiadas cosas por hacer".
- **Evite a las personas que le estresan.** Si alguien constantemente le causa estrés en su vida, intente limitar la cantidad de tiempo que usted pasa con esa persona o termine la relación por completo.
- **Tome el control de su entorno.** Si las noticias le producen ansiedad, apague la televisión y pase más tiempo alejado de las redes sociales. Si el tráfico le tiene tenso, tome una ruta más larga pero menos transitada. Si ir al supermercado le resulta una tarea desagradable, compre sus comestibles a primera hora de la mañana o durante la tarde/noche, cuando hay menos gente.
- **Evite los temas delicados.** Si usted discute con frecuencia sobre el mismo tema con las mismas personas, ya no lo mencione o excútese cuando salga el tema.
- **Organícese.** Analice su horario, sus responsabilidades y sus tareas diarias. Si usted tiene demasiadas cosas por hacer, distinga entre las que "debería" hacer y las que "tiene" que hacer. Olvídense de las tareas que no sean realmente necesarias.

*Fuente: HelpGuide.org*