



2.7 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:

Su adolescente está aprendiendo a manejar el estrés con técnicas tales como la respiración profunda y el ensayo mental para contrarrestar los síntomas perjudiciales del estrés. Para ayudar a su adolescente a practicar las estrategias de manejo del estrés de él o ella, sugiera una situación hipotética a la que ambos pueden practicar responder.

Un freno al estrés

SEIS PASOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

RECUERDA

- relajarte para pensar con claridad.
- cuidarte mucho.
- identificar la o las causas del estrés y escribirlas.
- ensayar mentalmente las acciones positivas.
- automotivarte.
- hablar con un amigo o adulto afectuoso.

¡HAGÁMOSLO!

Comparte con tu familia lo que aprendiste acerca de usar estrategias saludables para el manejo del estrés. Luego practica usar las estrategias con un familiar.

Después de compartir y conversar sobre el estrés y las estrategias para el manejo del estrés con tu familia, responde las siguientes preguntas:

¿En qué formas compartir, demostrar y practicar las habilidades para el manejo del estrés con tu familia influyó en tu opinión acerca de cómo manejar el estrés en formas positivas?

¿Qué aprendiste gracias a conversar, demostrar y practicar el manejo del estrés con tu familia?

¿Por qué crees que es importante compartir con tu familia estrategias saludables para manejar el estrés? ¿Por qué crees que es importante compartirlas con los demás?

¿En qué formas piensas que esta experiencia te ayudará a usar lo que aprendiste acerca del manejo del estrés cuando enfrentes una situación estresante y emotiva?