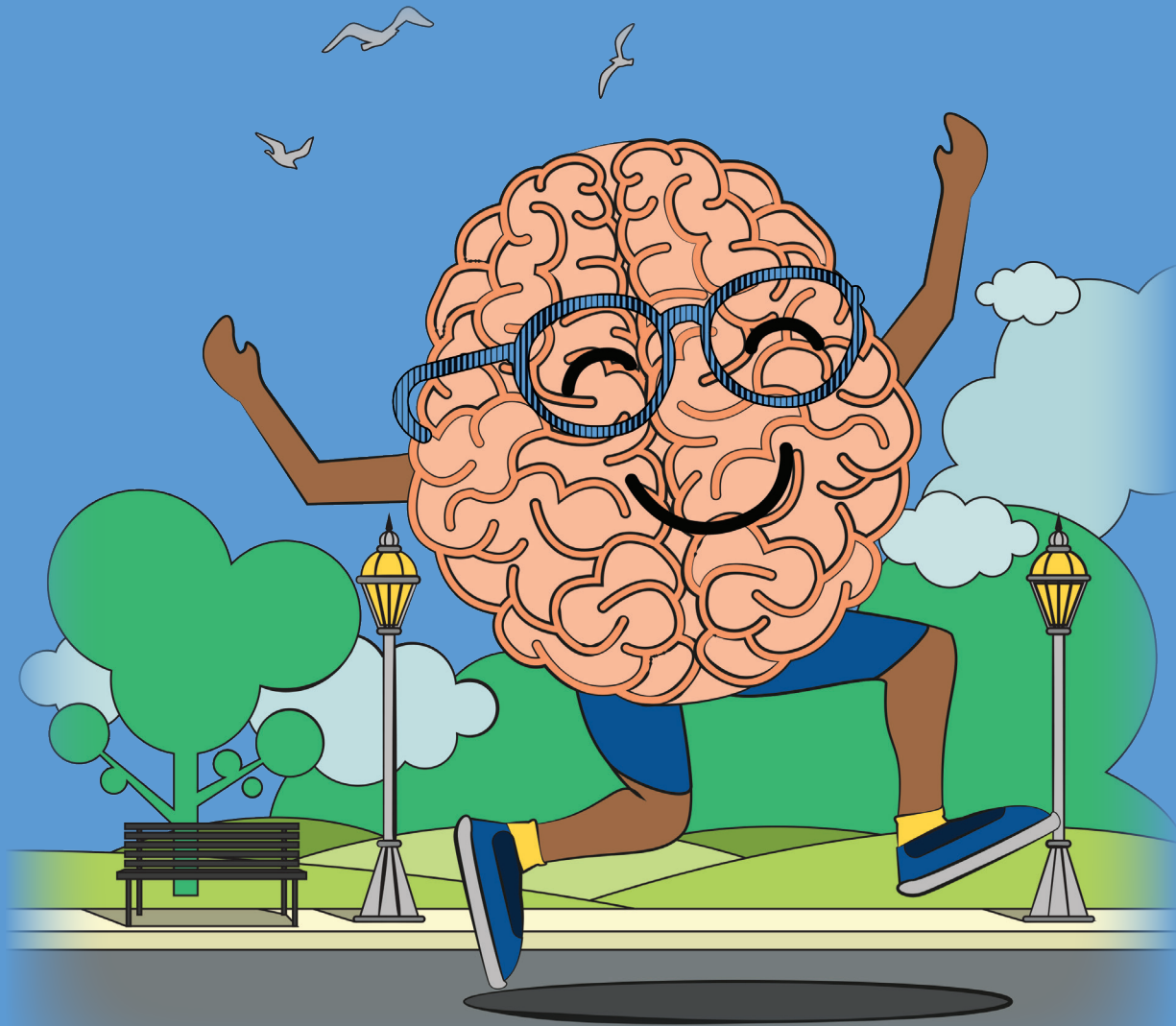


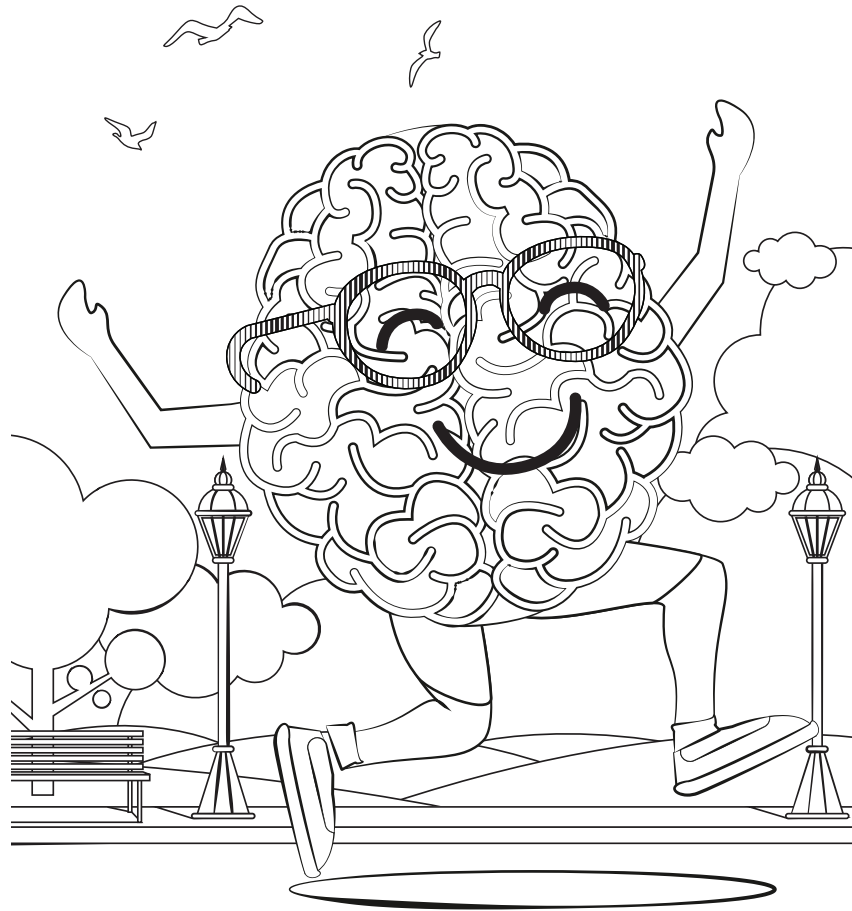
¡HAZLE FRENTE AL ESTRÉS!



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

Del **INSTITUTO NACIONAL** *de la* **SALUD MENTAL**

¡HAZLE FRENTE AL ESTRÉS!

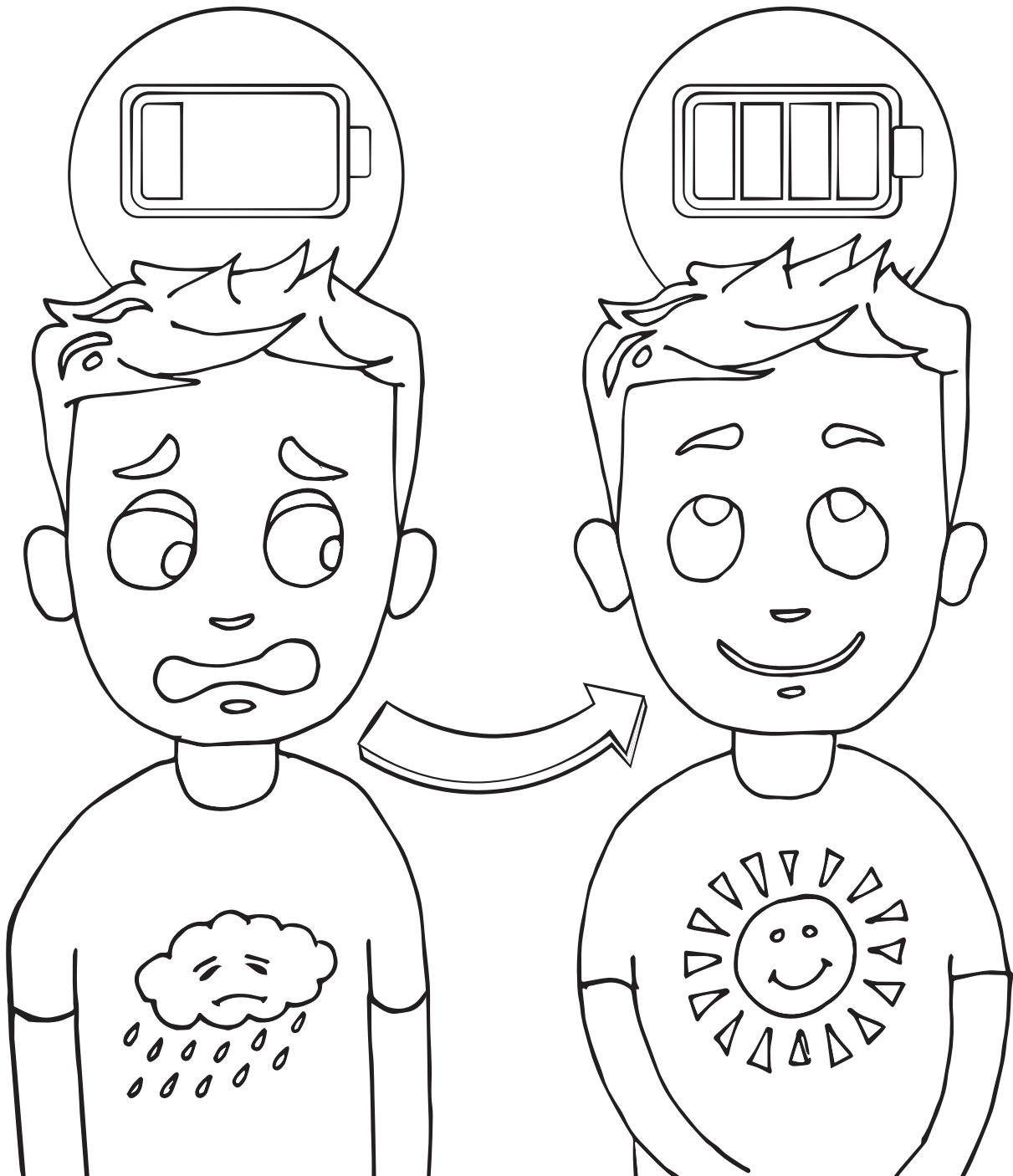


UN LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

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.

EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

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 discutir con algún amigo. Todos nos sentimos estresados de vez en cuando, pero cuando es durante un largo período de tiempo, el estrés puede afectar tu salud. ¡Aprende más sobre las causas del estrés y cómo puedes sobrellevarlo!



EL SUEÑO



UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

El sueño puede afectar qué tan bien piensas, reaccionas, trabajas, aprendes y te llevas con los demás. Irte a la cama y despertarte al mismo tiempo todos los días es un hábito saludable y puede ayudarte a reducir el estrés.

EL EJERCICIO

UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Hacer tan solo 30 minutos de ejercicio al día puede ayudar a estimular tu estado de ánimo y reducir el estrés.



LOS AMIGOS



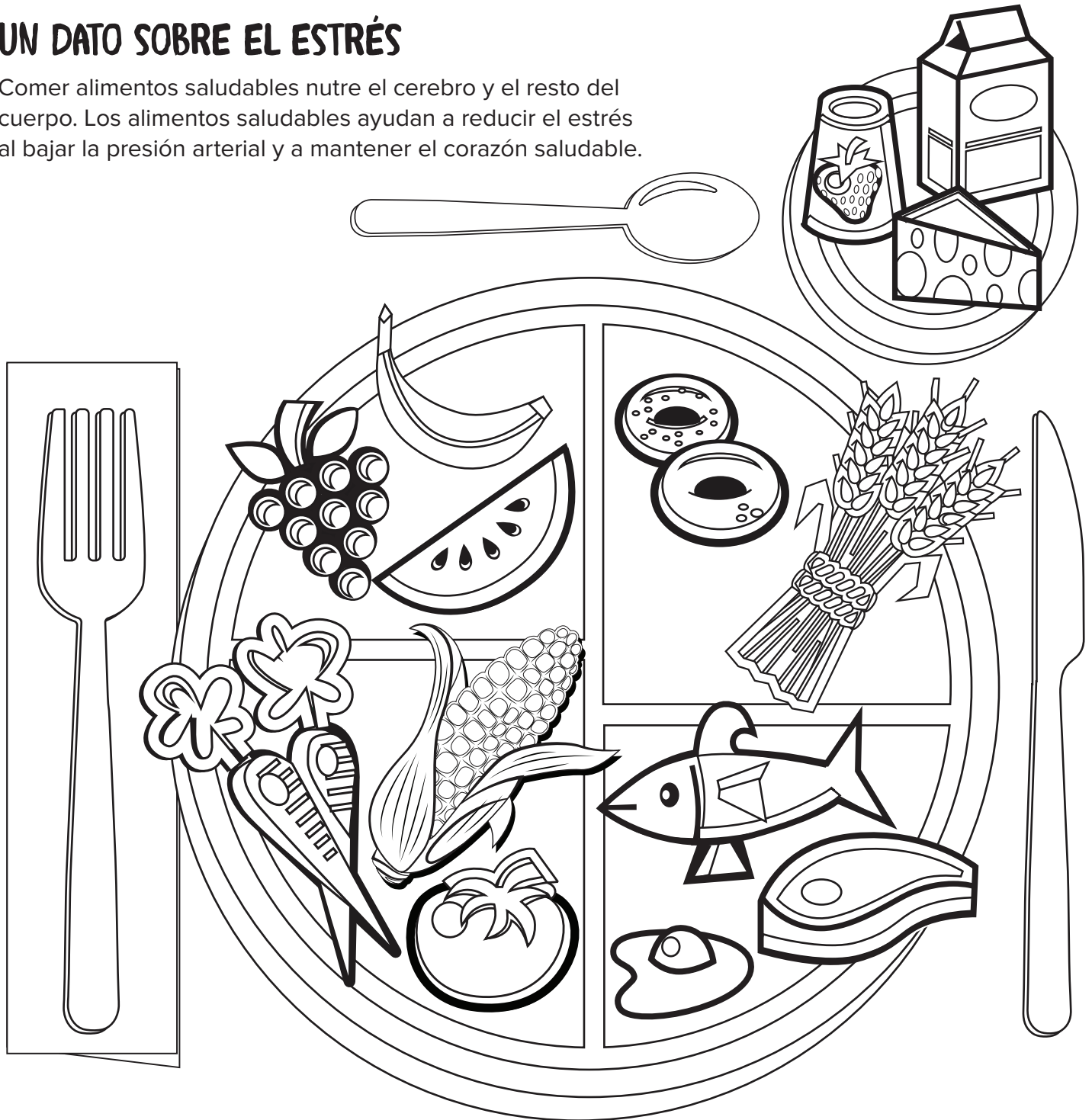
UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Comunicarte con tus amigos y familia—ya sea en persona, por teléfono o por Internet—puede ayudarte tanto física como emocionalmente. Acércate y mantente en contacto con tus amigos para mejorar tu bienestar.

ALIMENTOS SALUDABLES

UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

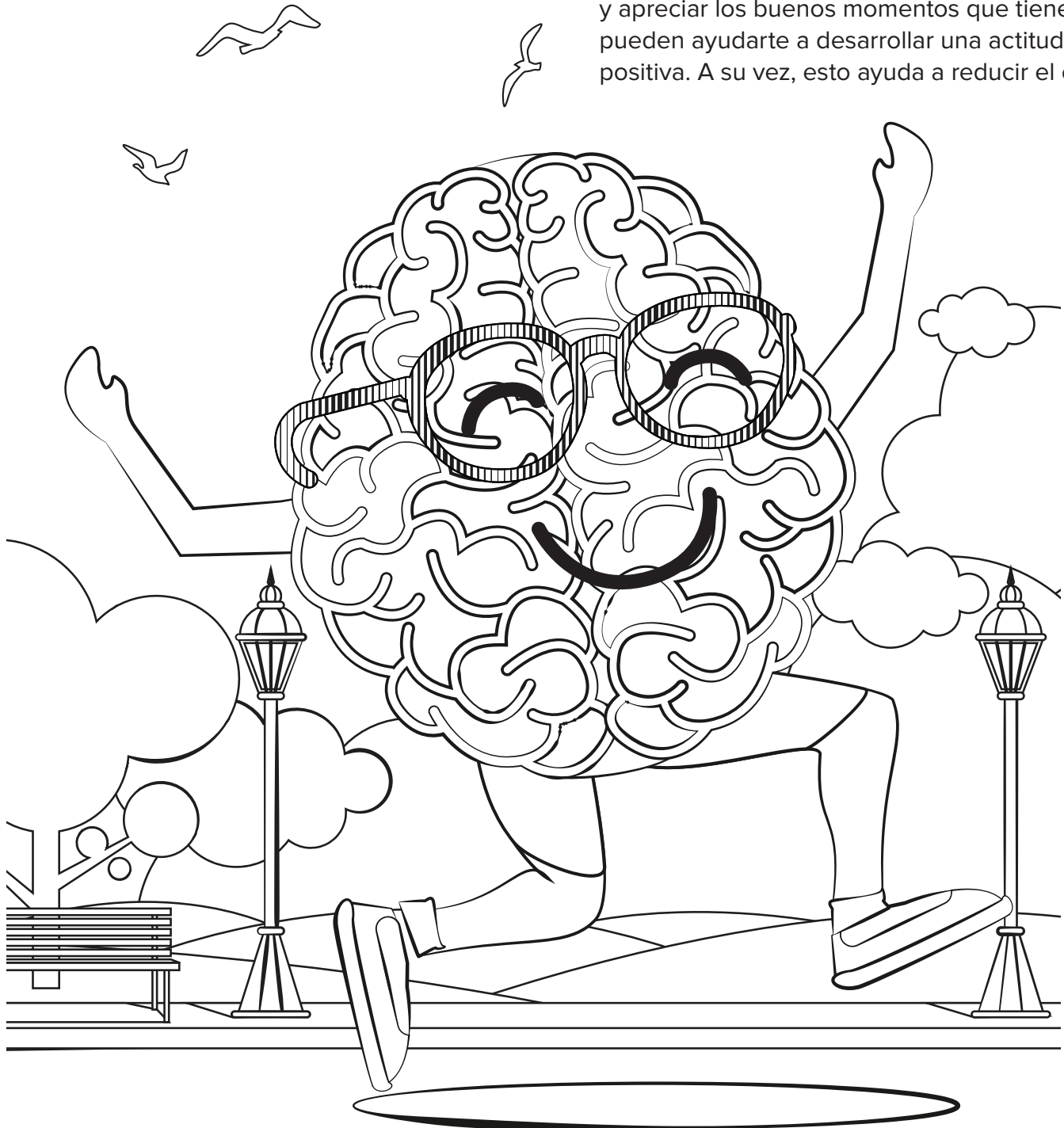
Comer alimentos saludables nutre el cerebro y el resto del cuerpo. Los alimentos saludables ayudan a reducir el estrés al bajar la presión arterial y a mantener el corazón saludable.



UNA ACTITUD POSITIVA

UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

Prestar atención a las emociones positivas y apreciar los buenos momentos que tienes pueden ayudarte a desarrollar una actitud positiva. A su vez, esto ayuda a reducir el estrés.



LA RELAJACIÓN

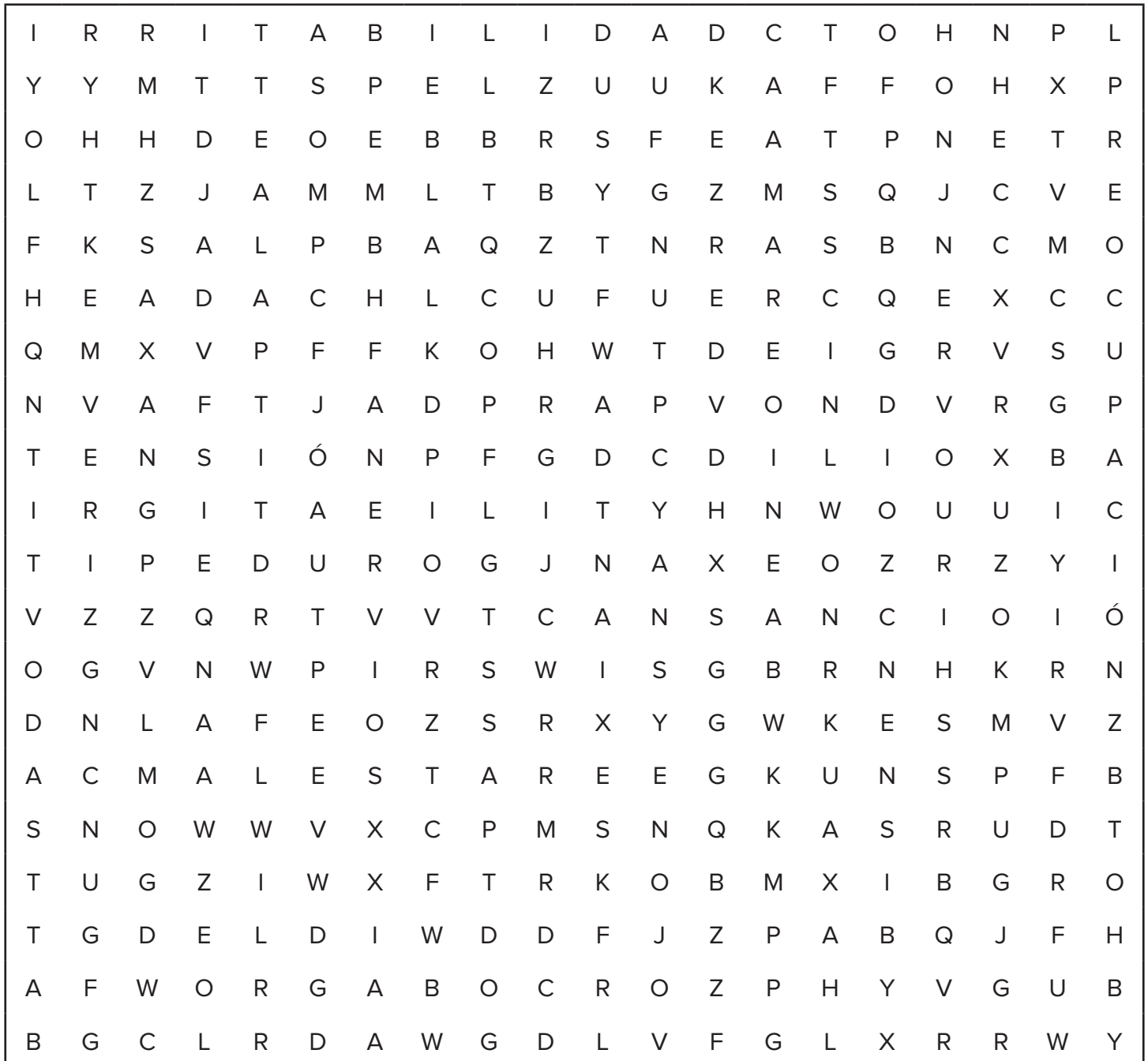
UN DATO SOBRE EL ESTRÉS

La meditación te puede ayudar a calmarte y a preocuparte menos. Respira profundo, cuenta hasta cinco y exhala lentamente.



¿PUEDES ENCONTRAR ESTOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS?

Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante y diagonalmente para encontrar las palabras ocultas.



CANSANCIO
IRRITABILIDAD
NERVIOS
TEMBLOR

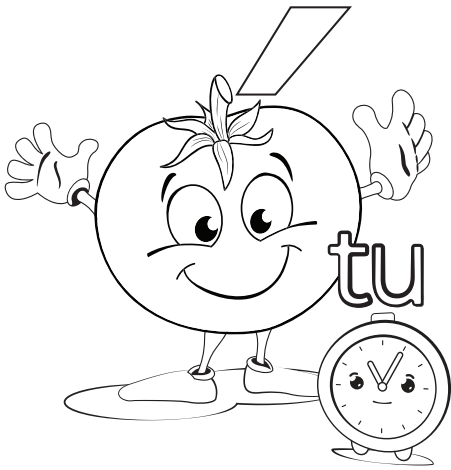
DOLOR
MALESTAR
PREOCUPACIÓN
TENSIÓN

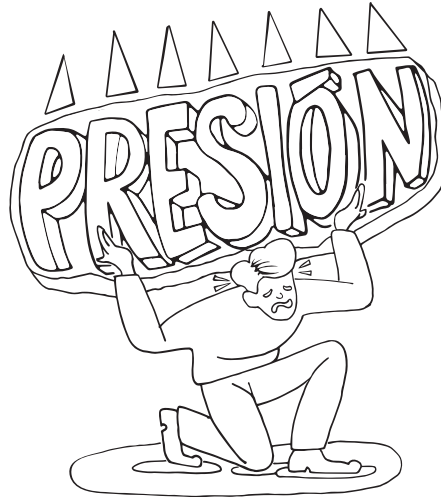
ENOJO
MAREO
SUDOR

Las respuestas están en la página 12.

ACERTIJO CON DIBUJOS SOBRE EL ESTRÉS

Desafíate a ti mismo para identificar las frases comunes en las frases de estos dibujos.

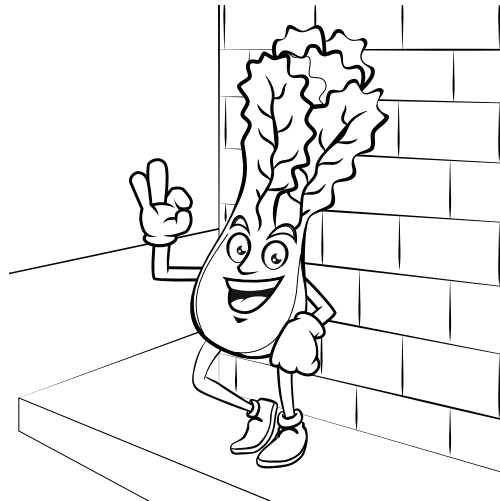






i-----
-----!

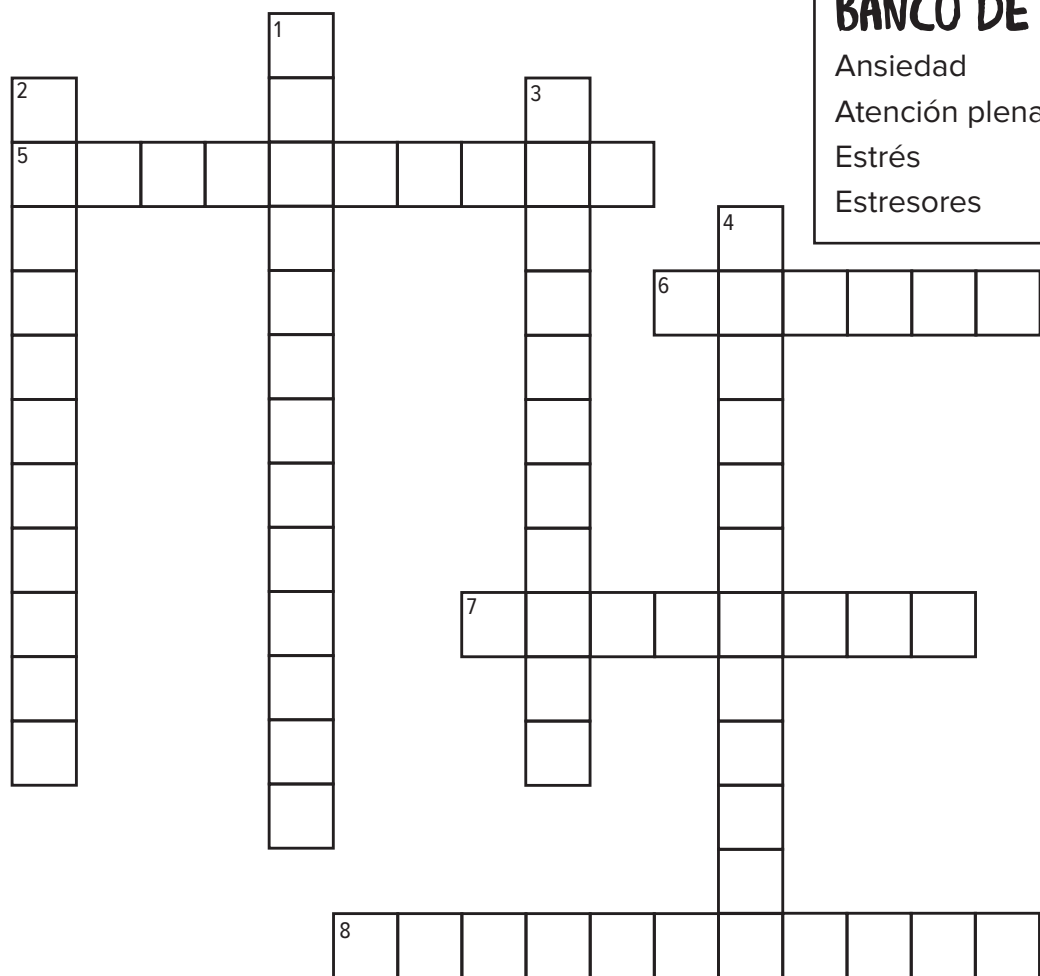




Las respuestas están en la página 13.

PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE EL ESTRÉS

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



BANCO DE PALABRAS

Ansiedad	Frustración
Atención plena	Persistente
Estrés	Psicoterapia
Estresores	Resiliencia

VERTICAL

1. El proceso psicológico de prestar atención activamente al momento actual (dos palabras).
2. Tener esto te ayuda a superar más rápidamente las emociones negativas o las dificultades.
3. Generalmente, la ansiedad es esto, un sentimiento que no desaparece.
4. Este tratamiento, también conocida como terapia del habla, puede ayudar a controlar la ansiedad.

HORIZONTAL

5. Cosas que causan estrés, como estar enfermo o tener demasiadas tareas.
6. La forma en que el cuerpo y la mente responde a una exigencia, como tomar una gran prueba o discutir con un amigo.
7. La reacción del cuerpo al estrés, que puede ocurrir aun cuando no hay ninguna razón para preocuparse.
8. Podrías sentir esto si estás con mucho estrés.

Las respuestas están en la página 14.

MIDE LA TEMPERATURA DE TUS EMOCIONES

Algunas veces, ¿puedes sentirte si tus emociones fueran a desbordarse! Empezando desde la parte de debajo de la izquierda, menciona algunas emociones que puedes sentir, desde cuando estás más calmado (1) hasta cuando estás más disgustado (5). Puedes usar las palabras del banco de palabras o idear las tuyas propias. En la parte de la derecha, menciona algunas de las cosas que podrían ayudarte a sobrellevar esas emociones cuando las tengas.

TERMÓMETRO DE EMOCIONES

EMOCIONES

ACCIONES

BANCO DE PALABRAS PARA LAS EMOCIONES

Calmado
Decepcionado
Disgustado
Enojado
Frustrado
Furioso
Gruñón
Irritado
Molesto

BANCO DE PALABRAS PARA LAS ACCIONES

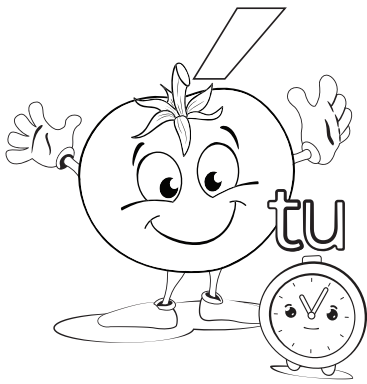
Cuenta hasta 10.
Escribe en un diario.
Escucha o toca música.
Habla con un adulto o amigo en quien confíes.
Imagina un lugar hermoso.
Respira profundo.
Ríete. Busca algo chistoso.
Siéntate en algún lugar tranquilo.
Toma un paseo.

RESPUESTAS AL CRUCIGRAMA Y LOS ACERTIJOS

RESPUESTAS AL ACERTIJO DE SOPA DE LETRAS "¿PUEDES ENCONTRAR ESTOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS?"

I	R	R	I	T	A	B	I	L	I	D	A	D	C	T	O	H	N	P	L
Y	Y	M	T	T	S	P	E	L	Z	U	U	K	A	F	F	O	H	X	P
O	H	H	D	E	O	E	B	B	R	S	F	E	D	T	P	N	E	T	R
L	T	Z	J	A	M	M	L	T	B	Y	G	Z	M	S	Q	J	C	V	E
F	K	S	A	L	P	B	A	Q	Z	T	N	R	A	S	B	N	C	M	O
H	E	A	D	A	C	H	L	C	U	F	U	E	R	C	Q	E	X	C	C
Q	M	X	V	P	F	F	K	O	H	W	T	D	E	I	G	R	V	S	U
N	V	A	F	T	J	A	D	P	R	A	P	V	O	N	D	V	R	G	P
T	E	N	S	I	Ó	N	P	F	G	D	C	D	L	I	O	X	B	A	C
I	R	G	I	T	A	E	I	L	I	T	Y	H	N	W	O	U	U	I	I
T	I	P	E	D	U	R	O	G	J	N	A	X	E	O	Z	R	Z	Y	N
V	Z	Z	Q	R	T	V	V	T	C	A	N	S	A	N	C	I	O	I	Ó
O	G	V	N	W	P	I	R	S	W	I	S	G	B	R	N	H	K	R	N
D	N	L	A	F	E	O	Z	S	R	X	Y	G	W	K	E	S	M	V	Z
A	C	M	A	L	E	S	T	A	R	E	E	G	K	U	N	S	P	F	B
S	N	O	W	W	V	X	C	P	M	S	N	Q	K	A	S	R	U	D	T
T	U	G	Z	I	W	X	F	T	R	K	O	B	M	X	I	B	G	R	O
T	G	D	E	L	D	I	W	D	D	F	J	Z	P	A	B	Q	J	F	H
A	F	W	O	R	G	A	B	O	C	R	O	Z	P	H	Y	V	G	U	B
B	G	C	L	R	D	A	W	G	D	L	V	F	G	L	X	R	R	W	Y

RESPUESTAS AL "ACERTIJO CON DIBUJOS SOBRE EL ESTRÉS"



Tómate
tu
tiempo



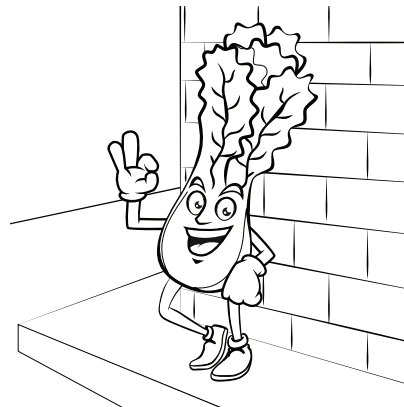
Bajo
presión



¡Qué
salado!



Respiración
profunda



Fresco como
una lechuga

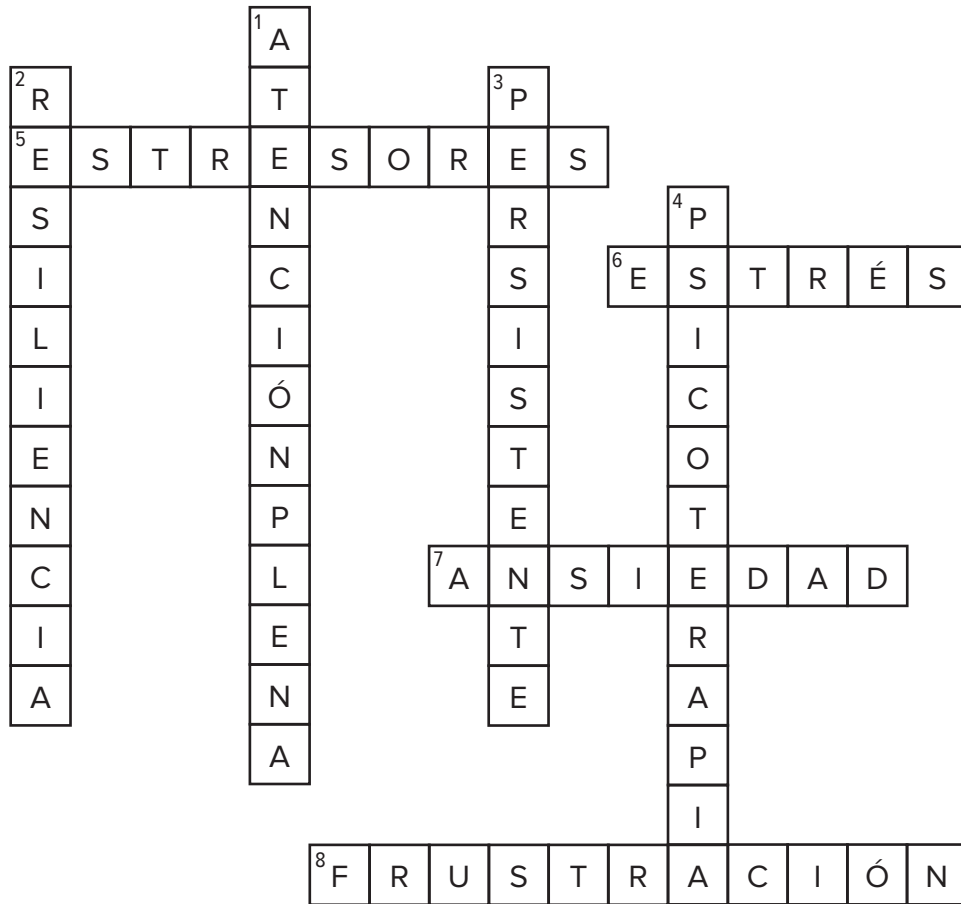
RESPUESTAS A "PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS SOBRE EL ESTRÉS"

VERTICAL

1. Atención plena
2. Resiliencia
3. Persistente
4. Psicoterapia

HORIZONTAL

5. Estresores
6. Estrés
7. Ansiedad
8. Frustración





National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 21-MH-8156S

Para obtener más información sobre la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov/espanol (español) o www.nimh.nih.gov (inglés). 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>.