

¿Qué puedo tratar de hacer para controlar mi estrés?



VERMONT
CARE
PARTNERS

vermontcarepartners.org

¿Qué hago ahora?

- 🕒 **Tome un descanso.** Pause por un momento y permita que su mente pare.
- 🍴 **Coma bien.** Trate de comer comidas bien equilibradas regularmente.
- ❤️ **Ejercicio.** Actividades físicas todos los días.
- 💬 **Conectarse.** Pase tiempo comunicándose con familiares y amigos todos los días.
- 📅 **Siga un horario para dormir.** Tenga suficiente tiempo para dormir toda la noche.
- ⊗ **Evite alcohol y drogas.** Puede que le haga sentirse bien a corto plazo pero, puede dificultar cómo usted maneja el estrés física y mentalmente.
- ✅ **Maneje condiciones preexistentes.** Continúe su plan de tratamiento para condiciones preexistentes.

Necesito ayuda.

- **No se quede callado.** Hable con un amigo de confianza o miembro de su familia que le puede ayudar.
- **Llame a su proveedor de servicios de salud** si el estrés afecta sus actividades diarias por varios días de continuo.
- **Comuníquese con su proveedor de salud mental** para hablar sobre maneras en que usted puede manejar el estrés.
- **Hable con su líder religioso.**
- **Llame a 2-1-1** para enterarse de los recursos disponibles en su comunidad.
- **Puede hallar el centro comunitario de salud mental local** para ayuda las 24 horas del día, los 7 días a la semana en www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines.