

Controlar el estrés es una parte importante para controlar el dolor.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a reducir el estrés en su vida.

Estilo de vida saludable	
A moverse	El ejercicio alivia el estrés de manera eficaz y natural.
Dormir lo suficiente	Programe dormir de 9 a 10 horas por noche.
Desarrollar rutinas saludables	No se salte las comidas. Dele prioridad a las opciones de alimentos saludables. Evite demasiada cafeína, bebidas energéticas o refrigerios azucarados.
Hacer tiempo para relajarse y divertirse	Fomentar actividades placenteras y programar tiempo para diversión con amigos y familiares.

Comportamiento saludable	
Aprenda actividades que alivian el estrés	Respiración relajada, relajación muscular progresiva, yoga o escuchar música.
Pasar tiempo en la naturaleza	Un paseo por el parque o una caminata es muy buena forma de tomar sol y recargar baterías.
Crear un horario balanceado	Trabajo todo el tiempo y no juego es una receta para el agotamiento. Trate de encontrar un equilibrio en su vida diaria.

Relaciones saludables	
Programar actividades en grupo	Únase a un grupo en su comunidad o asista a una reunión basada en la fe.
Expresar sus sentimientos	En lugar de embotellarlos, ayude a su hijo a identificar sus emociones y hable sobre cómo se siente.
Haga de su hogar un lugar relajante.	Enfóquese en reducir conflictos.

Pensamientos saludables	
Ponerle a los problemas una nueva perspectiva	Trate de ver las situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva. Por ejemplo, en lugar de molestarse sobre el tráfico, mírelo como una oportunidad para pausar y reagruparse mientras escucha su estación de radio favorita.
Mire el panorama general	Tome una perspectiva de la situación estresante. Pregúntese lo importante que será a largo plazo. ¿Importará en un mes? ¿Realmente vale la pena enfadarse? Si la respuesta es no, centre su tiempo y energía en otra cosa.
Practicar el ser agradecido	Cuando el estrés le baje los ánimos, tome un momento para reflexionar sobre cosas que aprecia en su vida.
Sea realista	Dejar de exigir demasiado y ser perfeccionista para evitar fracasar. Establezca estándares razonables para usted y los demás.

Desarrolle una caja de herramientas para el estrés

Llénela con ideas divertidas y trate de hacer una todos los días, incluso si no se siente bien.

- | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ir a caminar | <input type="checkbox"/> Pasar tiempo en la naturaleza | <input type="checkbox"/> Llamar a un buen amigo |
| <input type="checkbox"/> Escuchar música | <input type="checkbox"/> Que le den un masaje | <input type="checkbox"/> Escribir en un diario |
| <input type="checkbox"/> Practicar yoga | <input type="checkbox"/> Un baño de tina largo | <input type="checkbox"/> Relajarse leyendo un libro |
| <input type="checkbox"/> Ver una comedia | <input type="checkbox"/> Disfrutar una bebida caliente | <input type="checkbox"/> Prender una vela aromática |
| <input type="checkbox"/> Jugar con su mascota | <input type="checkbox"/> Trabajar en un pasatiempo | <input type="checkbox"/> Trabajar en el jardín |

Estas instrucciones sólo son guías generales. Sus proveedores de atención médica pueden darle instrucciones especiales. Por favor hableles a sus proveedores de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.