

Estresarse menos para una mejor salud

Cómo los trabajadores agrícolas pueden manejar o reducir el estrés



Bassett Healthcare Network
New York Center for Agricultural
Medicine and Health

NORTHEAST CENTER
FOR OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

Art and Design: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

Funding provided by NYS Department of Health Occupational Health Clinic Network
To access a free electronic version of this material, visit www.nycamh.org



El estrés, Luis, es algo común. Es la respuesta física y mental del cuerpo a una preocupación constante por algo que va a pasar, por tener muchas cosas que hacer o por estar enfermo.

TRABAJO
SALUD
DEUDAS
CUENTAS
PENDIENTES

El estrés se convierte en algo negativo cuando es crónico y no lo puedes "apagar"

Entonces puede ocasionar problemas de salud como:

DIABETES

OBESIDAD

ALTA PRESIÓN

ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN

ATAQUE CEREBRAL

También causa problemas emocionales y afecta sus pensamientos, sentimientos, emociones, acciones y concentración. Podría sentirse nervioso, frustrado y triste.

Cambia cuánto y qué comes, y puede provocar malestares estomacales y dolor de espalda.

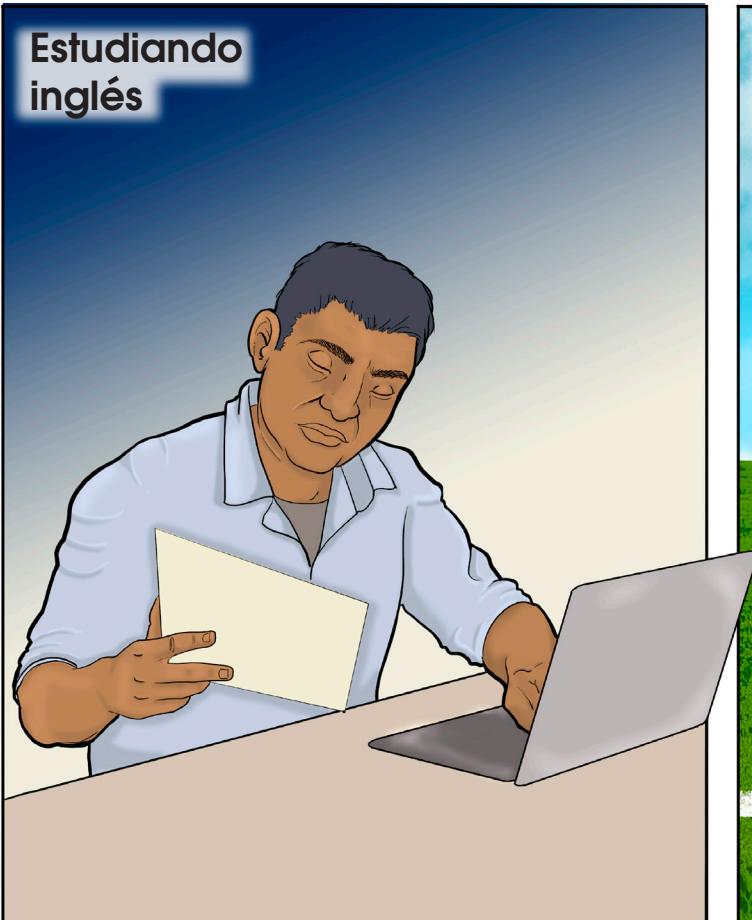


Tienes que identificar los pensamientos/acciones que no te ayudan



Ayúdate tomando estas acciones

Estudiando
inglés



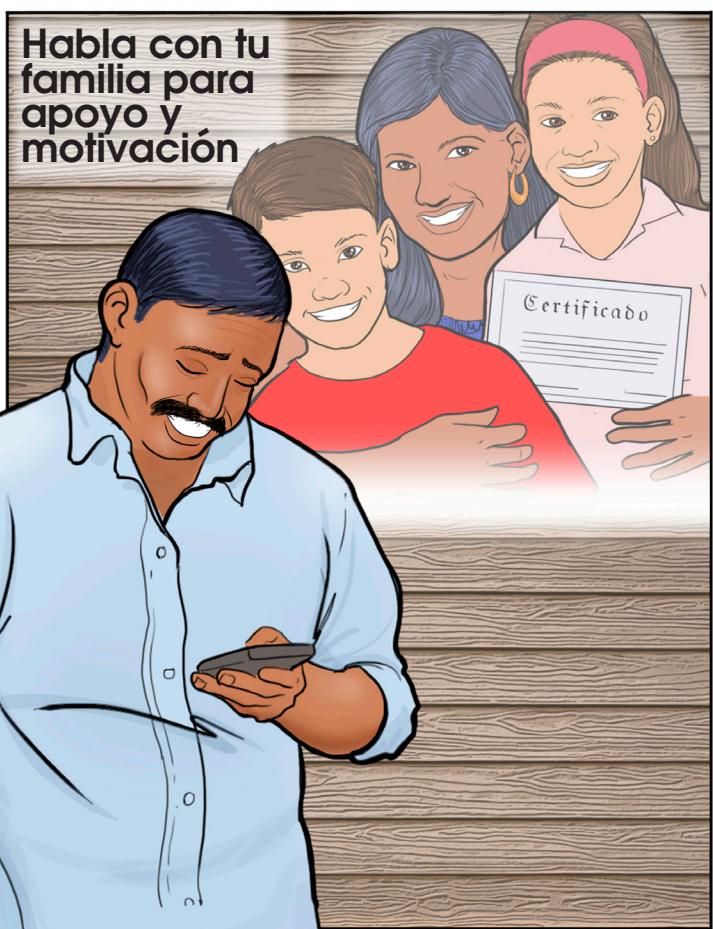
Juega un
deporte de
equipo



Pasa tiempo de calidad con tus
compañeros de trabajo



Habla con tu
familia para
apoyo y
motivación



Identifica tus cuidados personales. Deben incluir:

Aliméntarte y dormir bien



Beber más agua



Tomar un regaderazo con agua caliente

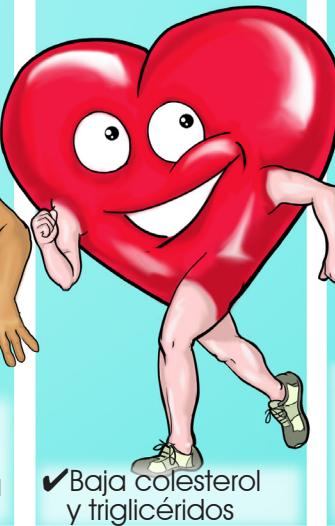


Darte un masaje de hombros



Tus cuidados personales también deben incluir ejercicio para tu bienestar

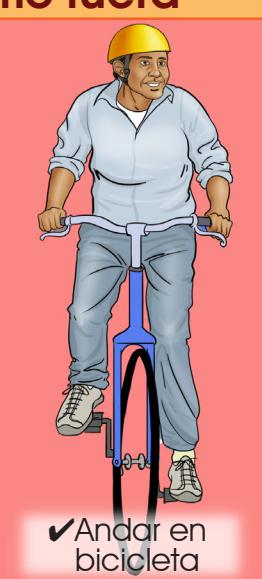
Así te beneficia el ejercicio



Puedes hacerlo dentro de casa



También puedes hacerlo fuera



Atención plena

Toma tiempo a solas para pensar tranquilamente



Enfoca tus pensamientos



Práctica la respiración de caja



Expresa tu gratitud

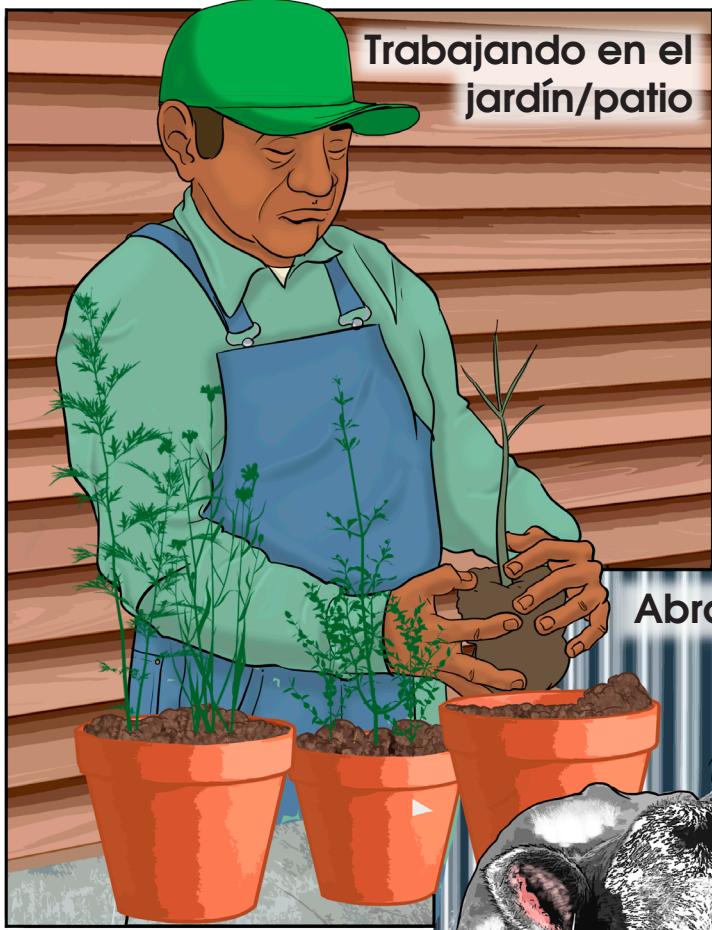


Inhale por 4 segundos
Sostenga por 4 segundos
Sostenga por 4 segundos
Exhale por 4 segundos

Lee la biblia y ora por la paz



Conecta con la naturaleza



Participar en actividades creativas te ayuda a reducir el nivel de estrés. Encuentra una actividad que te ayude a relajarte y ver las cosas de una forma más positiva.



Creatividad



Toca o escucha música



Arregla cosas en la casa



Practica la carpintería



Dibuja o colorea



Bien aprovechado el estrés nos hace sentirnos más vivos y llenos de energía para enfrentar la vida diaria. Esto es el estrés positivo que no afecta nuestra salud negativamente. Al contrario, evita que nos sobrepasen las situaciones que nos trae el estrés negativo.

Distracción

Limpia la casa



Lava tu ropa



Ve películas o documentales



Juega videojuegos



Hay varias cosas que puedes hacer para sentirte mejor

Acepta lo que
sientes



Mejora las relaciones
con quien convives
aqui y ahora



Construye un nuevo
mundo, nuevos
amigos y conocidos



Platica como
te sientes, con
amigos, guía
espiritual o
proveedor de
salud



Busca servicios cercanos, grupos
anónimos o sin fines de lucro





Parece cómodo no hacer nada, pero el estrés puede aumentar, es mejor hacer algo para controlarlo. El estrés tiene solución!!!!.

- ✓ descubrir que tenemos recursos para enfrentar problemas.
- ✓ que demos un paso adelante y enfrentemos las situaciones que nos preocupan.



Descanso
Lectura
Risa
Meditación
Amistad
Dieta
Ejercicio

Apunte 3 cosas que puede hacer para mejorar su estrés

1:-

2:-

3:-