

GUÍA PARA MANEJAR EL ESTRÉS



Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

TODOS LOS TRABAJOS PUEDEN SER CANSADORES, PERO EN LA CONSTRUCCIÓN, ESE CANSANCIO SE SIENTE EL DOBLE.

Sentir estrés es normal, pero si es muy fuerte o dura mucho, PUEDE AFECTAR LA SALUD, EL SUEÑO, EL ÁNIMO Y LAS RELACIONES con tu familia y en tu lugar de trabajo.





POR ESO ES IMPORTANTE APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS CUIDANDO LA MENTE Y EL CUERPO.

HÁBITOS SALUDABLES





Mantenerse en movimiento

AYUDA A LIBERAR EL ESTRÉS.











Alimentación





UNA BUENA ALIMENTACIÓN TE DA ENERGÍA Y AYUDA A QUE TU CUERPO Y MENTE FUNCIONEN MEJOR.
ES IMPORTANTE PARA TODA LA FAMILIA.



HÁBITOS SALUDABLES



Hidratación

Tomá mucha agua

Por lo menos 6 a 8 vasos por día.



Tratá de **evitar el exceso de azúcar, comida chatarra, café, alcohol y cigarrillos.**





Dormir

- ✔ Tratá de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
- ✔ Evitá pantallas (celular, TV, computadora) antes de acostarte.



RESPIRÁ PROFUNDO

PARAR UN MOMENTO AYUDA MUCHO.

PRACTICÁ LA RESPIRACIÓN 4-4-8:

Es una técnica fácil para bajar la ansiedad y el estrés y podés hacerlo en cualquier lugar cuando necesitás bajar un cambio.



¿CÓMO SE HACE?

1. Inhalá por la nariz contando hasta 4.
2. Mantené el aire en los pulmones contando hasta 4.
3. Exhalá despacio por la nariz contando hasta 8.

REPETILO VARIAS VECES, RESPIRANDO LENTO.

ENTRENÁ TU BIENESTAR

Hacé algo que te guste

Puede ser escuchar música, cocinar, arreglar algo, leer, pintar o hacer lo que te relaje y disfrutes. **Darte un rato para hacer lo que te gusta ayuda a bajar el estrés.**















HABLAR CON ALGUIEN PUEDE AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR.



CUIDARTE TAMBIÉN ES PENSAR EN QUIENES TE QUIEREN

PEDÍ AYUDA SI LA NECESITÁS. SI SENTÍS QUE EL ESTRÉS TE SUPERA, SI ESTÁS TRISTE O CON ENOJOS TODO EL TIEMPO, O SI NO PODÉS CON LO QUE TE PASA, **BUSCÁ AYUDA HABLANDO CON PROFESIONALES DE LA SALUD** QUE PUEDEN AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR.

Cuando vos estás bien, también podés acompañar a tu familia y sentirte mejor en tu lugar de trabajo.



INFORMACIÓN ÚTIL
POR CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

- Servicio Telefónico Gratuito de Construir Salud:
0800-222-0123

- ESPACIO DE ESCUCHA y acompañamiento para la prevención de los consumos problemáticos, podés escribirnos al: **112887-1623**

- **SEDRONAR** Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico: **0800-222-1133**

- O podés llamar al **141** y hablar con profesionales de forma gratuita, anónima y en todo el país.



Para más información consultá en tu Centro Médico de Atención Primaria más cercano:

Direcciones de Centros Médicos en Capital Federal y Buenos Aires

Direcciones de Centros Médicos del interior del país

Seguinos en: UOCRAConsumosProblematicos UOCRAConsumosProblematicos

consumosproblematicos.uocra.org info@consumosproblematicos.uocra.org

Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS