

Manejo del estrés

¿Cómo apoyar a mis padres?



Un minuto para ti

Erica Salazar, Trabajadora Social

Ira de la Rosa, Psicóloga

Dirección Nacional de Servicios Psicoeducativos



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Hablemos sobre el Estrés

A veces tu como hijo, te puedes sentir estresado y preocupado por diversas situaciones , así mismo tus padres pueden sentir lo mismo.



El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción (Organización Mundial de la Salud)

Proviene de nuestro instinto de supervivencia

Órganos que intervienen
El cerebro, el corazón,
músculos ,flujo
sanguíneo y digestión

Intervienen
hormonas como la
Adrenalina y
dopamina

¿Que síntomas del estrés pueden sentir tus padres?

- **Aceleración del corazón y frecuencia respiratoria.**
- **Tensión muscular, manos frías, malestar estomacal, sensación de temor, nerviosismo.**



Causas que hacen que tus padres se sientan estresados

Exceso de trabajo



Pensamientos o sentimientos negativos

**El distanciamiento social.
El no poder realizar actividades rutinarias**

**Agotamiento excesivo
Insomnio**

Tus padres pueden tener las siguientes consecuencias si no se le presta atención



PUEDEN CONTRAER ENFERMEDADES MAS GRAVES



ALTERACIÓN DE LAS RELACIONES PERSONALES .



DISMINUCIÓN DE SU CAPACIDAD O SU RENDIMIENTO.



Consejos que pueden realizar tus padres para mejorar el estrés



Reconocer sus signos de estrés y qué significan.

**La relajación:
Debe ser regular
en su vida**

**Aceptar el propio
cuerpo que tiene sus
límites de energía**



**Convertir las
experiencias negativas
en valiosas
experiencias de
aprendizaje**



Consejos que pueden realizar tus padres para mejorar el estrés

Apoyo en su creencia espiritual u otro tipo de creencias



Que pueda tener un fuerte apoyo emocional (a través de un familiar de confianza, un amiga o amigo).



Compartir en familia



Desarrollar un buen sentido del humor



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.