

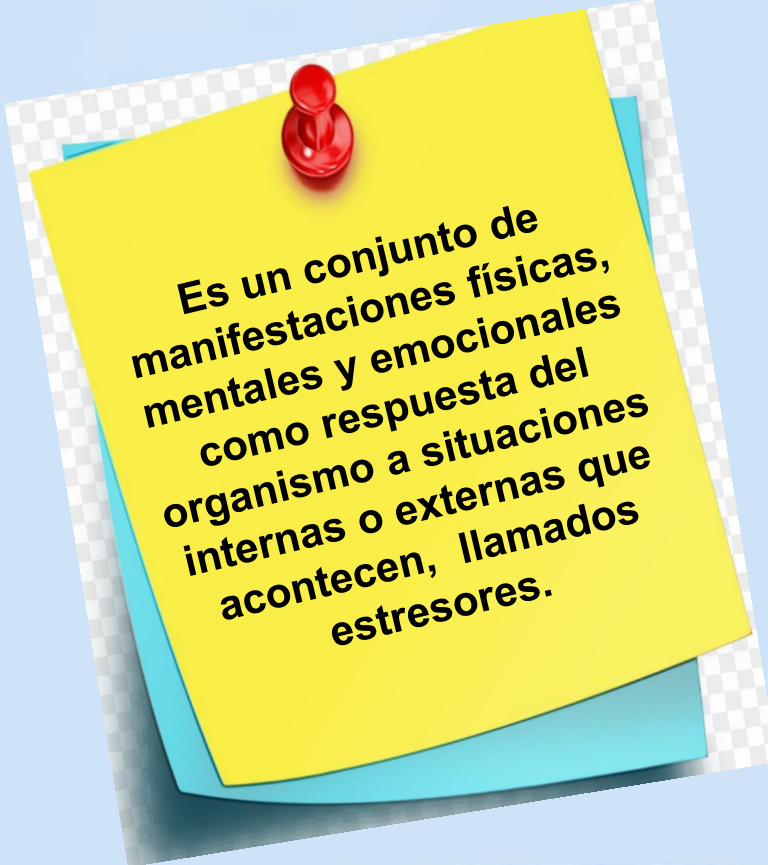
# APRENDIENDO A GESTIONAR EL ESTRÉS

## PARA PADRES

### Un Minuto Para Ti



# El Estrés



Es un conjunto de manifestaciones físicas, mentales y emocionales como respuesta del organismo a situaciones internas o externas que acontecen, llamados estresores.

## Estrés normal

Es una respuesta absolutamente normal del organismo.

Es el que nos motiva, nos impulsa y canaliza nuestras energías a la consecución de metas.

## Estrés Patológico

Un mal afrontamiento del estrés cotidiano genera un estrés crónico que puede provocar enfermedades.

Este hace daño y se tienen consecuencias en todo los ámbitos de la vida, generando incluso depresión.

# ¿Cómo se produce el Estrés?



# CORTISOL



- ❑ Se disminuye la respuesta inmune del organismo.
- ❑ Se disminuye los linfocitos soldados encargados de defendernos de los virus y quedamos indefensos ante los virus
- ❑ Se disminuyen los L. B que nos defiendan de las bacterias
- ❑ Se disminuyen los macrófagos que son los que devoran sustancias extrañas que nos quieran atacar



# Síntomas y Signos



**Adrenalina y  
Noradrenalina**



# Conocer mi cerebro me ayuda a gestionarlo

## HEMISFERIO IZQUIERDO

Genera todas las ideas, multiplicidad de pensamientos es el que nos atormenta

Fantasías, conjeturas, el de la lógica lo lineal, del lenguaje, de la escucha

Es el que genera todas las ideas para solucionar los problemas del día.

## HEMISFERIO DERECHO

Es el equilibrio y trata de apaciguar al H. I.

Se encarga de la cultura, el arte, del reposo, de la creatividad, de soñar, del ocio, del buen descanso

Estimular el hemisferio derecho



# Recomendaciones para Gestionar el Estrés

Consumir alimentos ricos en antioxidantes, magnesio, frutos secos , plátanos.



# Recomendaciones para Gestionar el Estrés



## 5 maneras vivir en el aquí y ahora

- 1- Escucha sin interrumpir
- 2- Come con conciencia
- 3- Concéntrate en una cosa a la vez

- 4- Prioriza tus objetivos
- 5- Desconéctate durante ciertas horas



*La línea telefónica de apoyo emocional, también es para el padre de familia. Estamos para ti.*

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

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