

Bear Wellness

"La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad para elegir un pensamiento sobre otro".

Cotización de Bear Wellness del mes

"En tiempos de estrés, lo mejor que podemos hacer el uno por el otro es escuchar con nuestros oídos y nuestro corazón para estar seguros de que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas."

Gestión del Estrés Para los Padres

Algo de estrés simplemente no puede ser ignorado, y nunca es una buena idea evitar un problema que necesita ser abordado. Sin embargo, es posible que le sorprenda el número de factores de estrés en su vida que puede eliminar.

- **Aprenda a decir que no, tanto a nivel profesional como personal.** Nunca debe asumir más de lo que puede manejar, ya que esta será una receta definitiva para el estrés.
- **Haga que sus sentimientos se den a conocer - en lugar de ser embotellados** - si algo o alguien le molesta, comuníquese sus preocupaciones de una manera abierta y respetuosa. Si no expresa sus sentimientos, el resentimiento puede aumentar y la situación probablemente seguirá siendo la misma
- **Limite la cantidad de tiempo que pasas con las personas que lo estresan** – Si alguien causa estrés constantemente en su vida, limite la cantidad de tiempo que pasas con esa persona y sea más consciente de su reacción ante ellos. Su reacción es afortunadamente algo que puede controlar.
- **Tome el control de la situación - Identifique cómo puede limitar el estrés** en una situación particular, por ejemplo, si las compras le hacen estresarse hacer sus compras en un momento menos ocupado o hacer una lista. Si conducir al trabajo lo estresa, encuentre una ruta o ciclo menos concurrido.



