

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y ANGUSTIA
por la Hermana Maryud Cortes, Misioneras Siervas del Divino Espíritu
Ministerio Hispano, Diócesis de Kalamazoo

Lectura de la Sagrada Escritura

Eclesiastés 3

Este es un tiempo de aprendizaje. Dios nos ha dado este tiempo para algo especial aunque no sepamos que es. Nosotros debemos cambiar la actitud que estamos teniendo en este tiempo difícil.

Consejos:

- Vivámoslo como un tiempo: Esto es algo pasajero que con la ayuda de Dios saldremos adelante.
- Seamos positivos: Por nuestro bienestar mental debemos de limitar ver noticias todo el día, escojamos un solo horario para ver las noticias para no sobrecargar a nuestro cerebro.
- Debemos tener Fe: Si tenemos Fe no debemos tener miedo.

Técnicas para reducir angustias:

- ❖ Orar: Debemos orar en familia
- ❖ Debemos reconocer cuando estamos angustiados o ansiosos y tratar de expresar esas angustias con otra persona, ya sea con un miembro de la familia o un amigo.
- ❖ Detectar que es lo que nos está causando la angustia.
- ❖ Verificar si la información/noticias que estamos recibiendo es verdadera.
- ❖ Debemos distraernos haciendo cosas que nos gusten, cosas que a lo mejor antes no teníamos tiempo de hacer.
- ❖ Debemos de tomar un break y hacer este ejercicio: sentarse invocando a Dios, respirar aire por la nariz y dejarlo salir poco a poco; pueden hacer esto tres veces al día.
- ❖ Hacer ejercicio es muy importante porque al hacer ejercicio el cerebro produce una sustancia llamada endorfina, asociadas al sentimiento de *euforia, felicidad, bienestar y buen humor* que nos hace sentir que nuestro cuerpo se sienta reconfortado.
- ❖ Aprender a darnos permiso para divertirnos y hacernos reír.
- ❖ Mantener horarios firmes, hacerlos saludables y bien distribuidos, si es posible escribir ese horario; por ejemplo tratar de comer a la misma hora, escribir una lista de cosas pendientes, distribuir el actividades y el quehacer de la casa entre los miembros de la familia dependiendo de las edades.
- ❖ Aprovechar este tiempo para compartir y conversar en familia
- ❖ Debemos evitar tener ideas catastróficas.