

## ¿Qué puedo hacer para reducir el estrés?

No es posible evitar el estrés por completo así que *tenemos que aprender a manejarlo*.

Los hábitos poco saludables como comer en exceso o comida chatarra, fumar cigarrillos, o tomar drogas o alcohol pueden reducir el estrés en el momento, pero causan mas problemas.

*Es importante desarrollar hábitos saludables para reducir el estrés, tales como:*

- Hablar con alguien de confianza
- Tomar pausa después del trabajo
- Hacer ejercicio que le gusta
- Respirar profundamente
- Reír y jugar con sus hijos
- Evitar los estreses innecesarios

**¡No se estrese!**

*Sólo tiene que cambiar 1 hábito a la vez.*

**Si quiere hablar con un profesional,  
llámenos:**



**LA PUERTA ABIERTA**

Corinne Guest

(215) 839-9271

Corinne.LPA@gmail.com

La Puerta Abierta ofrece servicios de salud mental para apoyar las personas entender sus emociones, mejorar sus relaciones, y sanar.



**AMIGOS DE TRABAJADORES  
AGRÍCOLAS**

Alicia Anguiano

(215) 733-0878 ext. 221

aanguiano@friendsfw.org

Amigos de Trabajadores Agrícolas ofrece servicios legales a trabajadores en Pensilvania relacionados con el trabajo.

**Todos los servicios son  
GRATIS, en ESPAÑOL,  
y TOTALMENTE CONFIDENCIAL.**

## Estrés Laboral



## Voces de Trabajadoras

Apoyando las trabajadoras latinas  
ejercer sus derechos

Este proyecto es apoyado por Grant No. 2015-UW-AX-0012, concedido por la Oficina de la Violencia en Contra de la Mujer, Departamento de Justicia de los EEUU. Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de los autores y no refleja necesariamente las perspectivas de la Oficina de Justicia de los EEUU, Oficina de la Violencia en Contra de la Mujer.

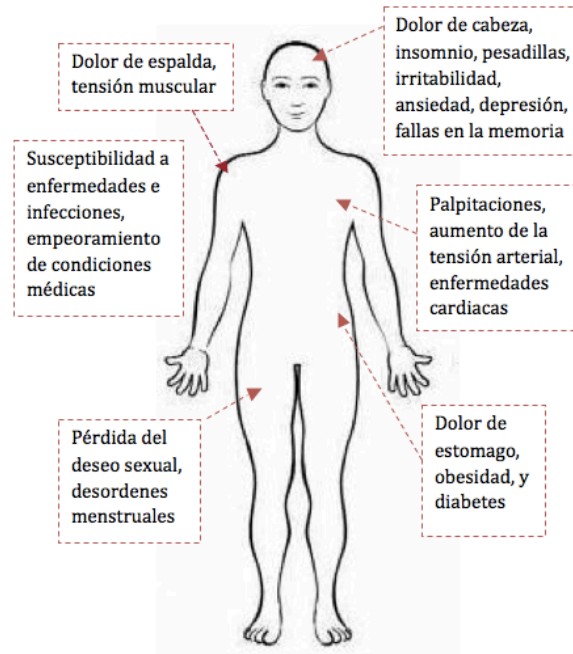
## ¿Qué es el estrés y como me afecta?

El estrés es un *sentimiento de tensión física y emocional* que se produce cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles y abrumadoras.

Es una *reacción normal frente a situaciones difíciles*, pues es un mecanismo que nuestro cuerpo utiliza para alertarnos para poder evitar el peligro.

Sin embargo, *estrés en niveles elevados y por tiempo prolongado puede causar consecuencias físicas y mentales severas.*

## ¿Cómo puede afectar el estrés a mi bienestar físico y emocional?



## Intente este ejercicio de respiración!

1. Siéntese en una silla cómoda en un lugar tranquilo.
2. Ponga una mano en el estómago y la otra en el pecho.
3. Inhale profundamente por la nariz y sienta como sube el estómago. Su pecho debe quedarse inmóvil.
4. Exhale por los labios como si fuera a silbar. Presione suavemente la mano en el estómago para ayudar sacar el aire.
5. Repita despacio 3-10 veces.

## ¿Cuáles son algunas causas comunes de estrés es el trabajo?

- Salario bajo, robo de salario
- Miedo de perder el trabajo
- Trabajo excesivo, condiciones de trabajo peligrosas
- Amenazas, acosos, o atención de supervisores no deseada
- Conflicto o falta de apoyo entre compañeros

## ¿Cómo puede afectar el estrés a mis relaciones y mi familia?

- Conflicto entre parejas
- Irritabilidad con los niños
- Falta de interés o energía para actividades familiares

