City of Hope®

SOBRELLEVAR Y MANEJAR EL ESTRÉS

10 MANERAS SENCILLAS DE RECARGAR ENERGÍA AHORA

El Centro de recursos para pacientes y familias Biller está ubicado en el campus Duarte en el edificio médico principal detrás del mostrador de servicios para huéspedes o también puede llamar al **626-218-CARE (2273)**.

También puede ayudarle hablar con su trabajador social. Puede comunicarse con un trabajador social llamando a la División de Trabajo Social Clínico al **626-256-4673, ext. 82282**.

1 RESPIRE, RESPIRE BIEN...

- La respiración profunda aporta oxígeno fresco a su sangre, ayuda a calmar el sistema nervioso y limpiar su mente.
- Para hacer un fácil ejercicio de relajación de tres a cinco minutos, siéntese en una silla con los pies apoyados en el piso y con las manos sobre las rodillas.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca.
- Concéntrese en expandir su abdomen cuando inhale y en pegarlo a su columna vertebral a medida que exhala todo el aire.
- Repítalo de tres a cinco veces.

2 ¡SALGA A CAMINAR! CAMBIE DE AMBIENTE

Los estudios demuestran que caminar tiene beneficios que reducen el estrés, entre otros:

- Estimula las endorfinas (las sustancias químicas que nos hacen sentir bien).
- Deja el cerebro en estado meditativo.
- Reduce el estrés.
- Estimula la energía y reduce la fatiga.
- ¡Caminar en la naturaleza o en un parque es incluso mejor!

3 NO HAGA UNA PAUSA, ¡TÓMESE UN DESCANSO!

- Tómese descansos, para hacer un alto y relajarse de verdad, en vez de solo "pausar".
- Intente hacer una caminata corta o siéntese en silencio y respire profundamente.

2000 N 32814

4 HÁGASE UN MASAJE

- Cierre los ojos y relaje los músculos de la cara, el cuello, el pecho y la espalda.
- Masajee o aplique presión a sus sienes y mandíbula.
- Use una pelota de tenis para masajearse y eliminar la tensión. Coloque la pelota entre la espalda y la pared. Reclínese en la pelota y presione suavemente hasta 15 segundos. Luego mueva la pelota a otro punto de la espalda y presione suavemente.

5 DESE UNA DUCHA DE CINCO MINUTOS

- Disfrute del agua caliente en la piel.
- Hope Village tiene duchas para usted.
- Si es posible, dese un largo baño de inmersión.
- Mantenga una buena higiene; mantenerse limpio es importante.

6 ABRACE A SU MASCOTA

- Los animales ofrecen amor y aceptación incondicional.
- Abrace y acaricie un gato por unos minutos o disfrute de tiempo con su perro.
- Terapia con mascotas para los pacientes: Pregunte a su equipo de atención médica sobre la terapia con mascotas para los pacientes.

7 PASE TIEMPO CON LA FAMILIA Y AMIGOS

- Los seres humanos somos animales sociales y necesitamos apoyo.
- Acercarse a alguien puede resultar difícil o incluso raro, pero arriésguese: llame, envíe un mensaje de texto o un correo electrónico.
- Existen muchas posibilidades de que las personas quieran acompañarlo.
- Comuníquese con Imerman Angels **imermanangels.org** para obtener apoyo personalizado.

8 RISA Y HUMOR

- Practique su sentido del humor.
- Dese permiso de reír y sonreír.
- Mire una película graciosa o una comedia.

9 ESCAPE

- Los libros, revistas, audiolibros y películas ofrecen un escape a la mente.
- Encuentre un lugar privado y grite para liberar tensión.

10 ¡CANTE! ESCUCHE MÚSICA

- ¡Suba el volumen de su canción favorita y cántela!
- Mientras escucha música, intente llevar un diario o estirarse o solo bailar para quemar el estrés y recargar energía.
- ¡Baile como si nadie estuviera mirando!

RECURSOS DISPONIBLES EN CITY OF HOPE

También puede encontrar información útil, educación y apoyo en el Centro de recursos para pacientes y familias Sheri & Les Biller.

Los programas como los grupos de apoyo, clases educativas, musicoterapia, terapia con arte y más pueden ayudarlo a manejar el estrés.

ALGUNOS PROGRAMAS DE APOYO QUE PUEDEN AYUDARLO A REDUCIR EL ESTÉS:

- Meditación
- Yoga
- Taichí
- Grupos de apoyo
- Descubra al artista que lleva dentro
- Ciclo de conciertos de Hands on Harps
- Mucho más