

Stress

A state of mental or emotional strain or tension resulting from demanding circumstances

Chronic stress can have negative health impacts including, heart disease, stroke, and mental health problems

Tips to reducing stress:

Deep Breathing



Deep breathing helps calm the mind and promote relaxation. Take a big breath in through your nose, hold it for a few seconds, then slowly breathe out through your mouth.

Regular Exercise

Exercise is a great way to handle stress because it helps your body relax, boosts your mood, and gives you more energy to feel happy and relaxed.



Get Enough Rest

Rest is important for handling stress because it helps your body relax, your mind feel calm, and gives you energy to have a good day. It is recommended for children, ages 3-5, to get 10-13 hours of sleep.



Nature

Spending time in nature, like walking in the park or feeling the sun on your skin can help you feel calm and relaxed when you're feeling increased levels of stress.



Estrés

Un estado de tensión o tensión mental o emocional resultante de circunstancias exigentes.

Un estado de tensión o tensión mental o emocional resultante de circunstancias exigentes.

Consejos para reducir el estrés:

Respiración profunda



La respiración profunda ayuda a calmar la mente y promover la relajación. Inhale profundamente por la nariz, manténgalo así durante unos segundos y luego exhale lentamente por la boca.

Ejercicio regular

El ejercicio es una excelente manera de manejar el estrés porque ayuda a que su cuerpo se relaje, mejora su estado de ánimo y le brinda más energía para sentirse feliz y relajado.



Descanse lo suficiente

El descanso es importante para manejar el estrés porque ayuda a que tu cuerpo se relaje, tu mente se sienta tranquila y te da energía para tener un buen día. Se recomienda que los niños de 3 a 5 años duerman entre 10 y 13 horas.



Naturaleza

Pasar tiempo en la naturaleza, como caminar en el parque o sentir el sol en la piel, puede ayudarte a sentirte tranquilo y relajado cuando sientes **elevados** niveles de estrés.

