

# Maneras de los adolescentes para controlar el estrés

Los adolescentes de secundaria pasan la mayor parte de su tiempo asistiendo a clases, participando en actividades extracurriculares y haciendo la tarea. Existe una presión constante para hacer todo y hacerlo bien para prepararse para una carrera exitosa o una educación superior después de la escuela secundaria. Esto puede causar mucho estrés.

Cuando tienen tiempo, una investigación de la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. Muestra que los adolescentes suelen recurrir a los medios y las actividades de comunicación, como ver televisión, usar las redes sociales e Internet y llamar o enviar mensajes de texto a sus amigos. Aunque estas pueden ser formas útiles de aliviar el estrés, el uso excesivo de tecnología puede provocar una falta de conexión humana y sentimientos de soledad.

Utilice estos consejos para tomar un descanso del aluvión de la comunicación constante y manejar su estrés de una manera saludable.

- **Duerme un poco.**

Dormir lo suficiente lo ayuda a crecer y desarrollarse normalmente, a prestar atención durante el día y a mantener la salud en general. Para los adolescentes, esto significa alrededor de 8 a 10 horas cada noche.

- **Concéntrese en sus fortalezas.**

Tómate un tiempo para pensar en lo que eres bueno y las formas de hacer más de esas cosas. Al concentrarse y desarrollar sus fortalezas, puede mantener sus factores estresantes en perspectiva.

- **Haz cosas que te hagan feliz.**

Encuentra actividades o pasatiempos que te hagan feliz e incorporalos a tu vida diaria. Esto podría ser un deporte físico, una salida artística o pasar tiempo con familiares y amigos.

- **Realice actividad física.**

El ejercicio aleja nuestra mente del estrés y libera sustancias químicas en nuestro cerebro que nos hacen sentir mejor. Esto puede ser cualquier cosa, desde un paseo por el parque hasta un paseo en bicicleta o un partido de baloncesto con amigos.

- **Habla con alguien.**

Puede ser difícil manejar el estrés solo. Habla con un parent, un maestro u otro adulto de confianza sobre tus problemas y es posible que ellos puedan ayudarte a encontrar nuevas formas de manejar tu estrés.