

reducir el estres



Este mundo puede ser estresante, pero el exceso de estrés puede aumentar los problemas de salud y empeorar los efectos de los productos químicos a los que se está expuesto.

La actividad física, la meditación y una buena red de apoyo a su alrededor son la solución para reducir el estrés. Incluso pequeñas cantidades de ejercicio ayudan a aliviar el estrés, mejorar nuestro estado de ánimo, fortalecer nuestros cuerpos y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y la diabetes.

- 1 Los adultos deben tratar de hacer al menos 30 minutos de actividad física al día. Los niños deben tener una hora de juego activo todos los días.



- 2 Haga una actividad al día! Use las escaleras en vez del ascensor y haga lo posible por caminar cuando vaya a hacer sus quehaceres en vez de tomar el tren o el autobús.



3 Desarrolle un programa de ejercicio regular y pídale a un amigo o familiar que lo acompañe!



4 Ponga a su familia en movimiento!

Inscriba a sus hijos en actividades deportivas y/o programas de danza en su escuela y/o en los parques de Nueva York. Practique Yoga o Meditación, son actividades que le ayudarán a reducir el estrés. Para encontrar programas y clases gratis, llame al 311 o vaya a www.nycgovparks.org / *BeFitNYC*

5 Conéctate con tus seres queridos. Coma en familia por lo menos 3 veces a la semana. Las familias que lo hacen son más felices y saludables.

6 Si está abrumado, no puede dormir o hacer frente a su estrés, hable con su médico!



**healthy
home**

**healthy
child**

www.ccceh.org



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

