

## Escribir un diario para aliviar el estrés:

### GUÍA SENCILLA PARA ENCONTRAR LA CALMA

¿Se siente estresado? Escribir un diario puede ser una forma eficaz de despejar la mente y recuperar la perspectiva. Cuando escribe sobre sus pensamientos y sentimientos, no solo se desahoga, sino que también busca soluciones y crea un espacio para la claridad mental.

#### *Por qué funciona escribir un diario*

¡La constancia es clave! Al principio, escribir un diario puede parecer una tarea más, pero no se rinda. Incluso cinco minutos al día pueden ayudarle a sentirse organizado y tranquilo cuando la vida se vuelve abrumadora.

#### *Manténgalo simple*

Sin reglas ni presiones. Su diario es para usted: con letra desordenada, garabatos y todo lo demás. Olvídense de la gramática y la ortografía; se trata de expresarse, no de la perfección. Si le gusta dibujar, ¡añada bocetos a sus anotaciones!

#### *Para empezar*

- **Elija su herramienta:** un cuaderno, un diario, un ordenador o incluso su teléfono.
- **Encuentre su lugar ideal:** Un espacio tranquilo y acogedor, quizás con música y una taza de té o café.
- **Establezca una rutina:** Dedicar tan solo unos minutos al día puede convertir la escritura de un diario en un hábito relajante.

#### *Tipos de diarios que puede probar*

- **Escritura libre:** Deje que sus pensamientos fluyan sin estructura. Simplemente escriba lo que se le ocurra.
- **Diario de gratitud:** Haga una lista de las cosas por las que está agradecido para centrarse en lo positivo.
- **Diario de viñetas:** Utilice viñetas para tareas, pensamientos o factores que le causan estrés; es perfecto para obtener claridad rápidamente.
- **Liberación emocional:** Escriba sobre los acontecimientos estresantes y sus sentimientos. Reflexione sobre las reacciones y las alternativas.
- **Problema/Solución:** Anote los desafíos y piense en tantas soluciones como sea posible, ¡incluso las más descabelladas!

**Escribir un diario no es una actividad que sirva para todo el mundo. Experimente y encuentre lo que le funcione mejor. ¿El objetivo? Una mente más tranquila y despejada.**

Recursos: <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>, <https://psychcentral.com/stress/how-to-begin-journaling-for-stress-relief>

## *El poder de la música*



Sus canciones favoritas no solo le alegran el día, sino que la música también puede aliviar el estrés y favorecer la curación natural del cuerpo. Descubra cómo darle al botón de reproducir puede mejorar su bienestar.

♪ Cuando estés estresado, su cuerpo reacciona liberando una oleada de hormonas y sustancias químicas diseñadas para ponerle en estado de alerta máxima. Su ritmo cardíaco se acelera, su presión arterial aumenta y sus glándulas suprarrenales liberan cortisol, la hormona del estrés. El cortisol, provocado por el estrés constante, mantiene a su cuerpo en un estado de lucha, huida o parálisis. Con el tiempo, esto puede agotar su energía y contribuir a la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y otros problemas de salud.

♪ En todas las culturas y a lo largo de la historia, la música ha sido una de las herramientas más poderosas para aliviar el estrés. La música clásica y la música ambiental son bien conocidas por sus efectos relajantes, pero las investigaciones demuestran que escuchar cualquier tipo de música que le guste, independientemente del género, puede ayudar a reducir los niveles de estrés y a recuperar la sensación de equilibrio.



Recurso: <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress#best-genres-for-stress>

**P.** En primavera, a menudo sufro dolores de cabeza provocados por las alergias. No me importa tomar antiinflamatorios no esteroideos o aspirina de vez en cuando, pero me gustaría encontrar algunas formas naturales de aliviar el dolor de cabeza.

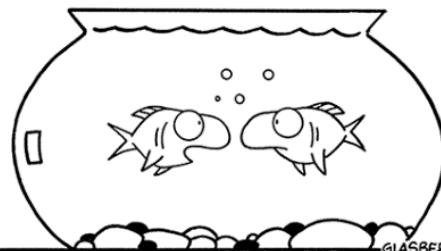
La primavera puede ser difícil para quienes sufren de alergias estacionales, especialmente si estas vienen acompañadas de dolores de cabeza. Si padece dolores de cabeza, los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno y el naproxeno, así como la aspirina y el paracetamol, pueden aliviar el dolor; sin embargo, si se toman de forma continua, pueden conllevar riesgos de hemorragia gastrointestinal, problemas renales y daño hepático. Si prefiere evitar estos medicamentos, pruebe algunos de estos remedios naturales para el dolor de cabeza:

- Bebe más agua
- Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en el pescado, pueden actuar como agentes antiinflamatorios
- El potasio, presente en las patatas y los plátanos, puede aliviar el dolor de cabeza
- La terapia de masajes puede ayudar a aliviar la tensión muscular que puede provocar dolores de cabeza
- Algunos estudios demuestran que el ejercicio moderado puede ayudar a prevenir la aparición de dolores de cabeza
- Alterne la aplicación de calor y hielo en la zona de la cabeza que le duele; esto puede ser especialmente eficaz para los dolores de cabeza causados por la sinusitis
- Consumir cafeína a menudo alivia el dolor de cabeza

No ignore los dolores de cabeza que aparecen de forma repentina e intensa, ni los dolores de cabeza acompañados de fiebre, rigidez en el cuello, confusión o pérdida del conocimiento. Si presenta alguno de estos síntomas, busque atención médica.



© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



"Últimamente ha estado muy tenso. Dicen que acariciar un gato es una excelente manera de aliviar el estrés."

## CAMPAÑA DE BIENESTAR PRIMAVERA 2026



Con la primavera a la vuelta de la esquina y los días más cálidos que se avecinan, ¡la naturaleza nos llama a gritos! Salir al aire libre no solo es refrescante, sino que también es un gran impulso para nuestro bienestar. En resumen, la naturaleza no solo nos rodea, ¡sino que nos nutre de verdad!

Esta primavera, la Campaña **THRIVE** nos anima a recurrir a la naturaleza para obtener beneficios que mejoren nuestro bienestar general.



### INCENTIVO:

¡Un diario con notas adhesivas, bolígrafo y bolsillo para guardar cosas!



## Ganadores de los desafíos mensuales

### Noviembre

Laura Barnard | Garner ISD  
Taylor Pamplin | Frenship ISD  
Iveth Pacheco | Southside ISD

### Diciembre

Ann Wilson | Lago Vista ISD  
Diane Clark | Denver City ISD  
Kristen Provenzano | San Angelo ISD

### Enero

Susan Morris | Dumas ISD  
Gaylene Whitworth | Muleshoe ISD  
Beth Dunning | Gainesville ISD

## Sabías que...

El "Gran Árbol" en el Parque Estatal Goose Island, cerca de Rockport, es el árbol más grande de Texas. Se estima que tiene entre 800 y 1000 años de antigüedad, o incluso más. La circunferencia de su tronco mide 36 pies. ¡Eso significa que se necesitaría un grupo de más de 7 personas para abrazarlo!

