



MI PLAN DE AUTOCONTROL DEL ESTRÉS

FECHA

NOMBRE DEL PACIENTE

PRÓXIMA VISITA

NOMBRE/NÚMERO DEL PROVEEDOR

ZONA VERDE

ME SIENTO
RELAJADO Y
POSITIVO



En la zona verde, soy:

- Alegre y optimista
- Capaz de dormir tranquilamente
- Capaz de enfocarme y concentrarme
- Activo y positivo
- Saludable y regular en las comidas

En la zona verde, evito el estrés con los siguientes consejos:

- Planificar cambios grandes en la vida y priorizar tareas
- Ejercitarse de 3 a 5 días a la semana durante 30 minutos o más
- Comer alimentos saludables y ser consistente al dormir cada noche
- Hablar con familia y amigos sobre lo que me sucede
- Hacer algo que me guste al menos 15 minutos por día

MIS PRINCIPALES CAUSAS DE ESTRÉS

- 1.
- 2.
- 3.

ZONA AMARILLA

ESTOY
EXPERIMENTANDO
ESTRÉS DE
CORTO PLAZO



Estoy en la zona amarilla cuando:

- Veo un cambio en mis hábitos alimenticios
- Me siento nervioso, me enojo fácilmente, me siento ansioso o abrumado
- Tengo problemas para concentrarme y/o dormir
- Tengo menos energías o estoy cansado regularmente
- Me duele la cabeza o siento los músculos tensos
- Siento malestar

En la zona amarilla, controlo el estrés con los siguientes consejos:

- Establecer una rutina diaria
- Crear una lista de cosas para hacer
- Relajarse haciendo estiramientos o ejercicios
- Hacer una pausa y tomar un descanso corto
- Hablar con su padre/madre, amigo/a, asesor o terapeuta sobre el estrés

ZONA ROJA

EL ESTRÉS NO SE
VA Y NECESITO
AYUDA

Sé que estoy en la zona roja cuando:

- Tengo miedo constantemente o desesperanza
- Pierdo o subo 5 o más libras
- No me puedo concentrar o tengo pensamientos perturbadores
- No puedo dormir o duermo demasiado
- Tengo poca energía
- Me aílo y no salgo de casa
- No tengo motivación para realizar las actividades diarias

En la zona roja, buscaré ayuda con los siguientes consejos:

- Llamar a mi doctor
- Pedir al doctor una derivación a un terapeuta
- Llamar a la línea directa SAMHSA al 1-800-662-HELP

¿PREGUNTAS?

- Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: 1-800-686-3831
- Texas Children's Health Plan Línea de Salud Conductual 24/7:
Medicaid/STAR: 1-800-731-8529; CHIP: 1-800-731-8528; STAR KIDS: 1-844-818-0125
- Servicios para Miembros: Medicaid/STAR: 1-866-959-2555; CHIP: 1-866-959-6555; STAR KIDS: 1-800-659-5764

