



Dimensión:



Conoce T

“Mi maleta antiestrés”

### Preguntas detonadoras...

- ¿Qué puedes hacer para manejar tu estrés?
- ¿Cómo puedo apoyar a mis familiares a manejar el estrés?

Para trabajar con:  
Toda la familia

### Nuestro objetivo:

Contar con herramientas que permitan ayudarme a reflexionar sobre mis estados de ánimo y manejar de mejor forma mi estrés o el de mi familia.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Música, colores, hojas blancas y diversos materiales que identifiques puedan apoyar a tu familia a tener un espacio de tranquilidad.

Duración estimada:  
30 min.

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

1. Invita a tu familia a realizar esta actividad “maleta antiestrés” para que todos puedan intentar relajarse cuando lo consideren necesario.
2. Lo más importante es que esta maleta, esté disponible para cuando un integrante de la familia pase por un momento de estrés, por esto es importante que todos decidan donde la colocarán. Inclusive, si cuentas con un espacio puedes acondicionar “la esquina de la tranquilidad”, donde puede estar esta maleta o los elementos relajantes que ustedes elijan.
3. Pide a todos que pongan en este espacio algo que pueda ayudar a un familiar en un momento de estrés. Algunas ideas pueden ser: inciensos, hojas y colores para dibujar, música relajante, algún aceite o jabón aromático, etc.
4. Comenta la importancia de ser respetuosos cuando alguien de la familia tome “la maleta” o decida utilizar el espacio que determinaron para esta actividad.
5. No olvides recordarles a todos que una vez que hayan hecho uso de la maleta, pueden compartir sus emociones con su familia.

### Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Conocemos muy bien qué tenemos que hacer para cuidar nuestra salud física, pero tenemos pocos elementos que nos ayuden a identificar cómo cuidar y mantener nuestra salud emocional.

Utiliza “la maleta antiestrés” como un botiquín de primeros auxilios que te permita a ti y a tu familia reflexionar, relajarse y enfrentar de mejor manera emociones que les sean difíciles de manejar.



Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.