

# Empezar la conversación

Estos **11 temas de conversación** pueden ayudarles a usted y a su familia a descubrir qué es lo que mejor funciona para manejar la presión:

1. ¿Qué situación le hizo sentirse con presión o bajo estrés?
2. ¿Cómo sabe que está sintiendo presión o estrés? ¿Su cuerpo tiene sensaciones diferentes? ¿Tiene ciertos pensamientos que pasan por su cabeza?
3. ¿Sintió la presión de su interior o por parte de otra persona?
4. ¿Cuál es su método favorito para reducir el estrés?
5. ¿Cuál es su diálogo interno cuando comete errores?
6. ¿Qué le dice a un amigo cuando comete errores?
7. ¿Qué tipo de música escucha cuando quiere relajarse?
8. ¿Con quién puede hablar cuando se siente presionado?
9. ¿Piensa que sentir algo de presión es bueno para las personas? ¿Por qué sí y por qué no?
10. ¿Cómo ayuda a otros que se encuentran bajo presión?
11. ¿Cuáles son algunas formas incorrectas o poco saludables de sentir menos presión?



## Mantengan la conversación:

Nadie vive la vida sin presión. Un poco de presión puede ser útil porque nos motiva a crecer y trabajar duro. Por ejemplo, cuando sabemos que queremos hacerlo bien en el examen de ortografía, ¡estudiamos!

Sin embargo, cuando la presión se vuelve excesiva (causando que nos paralicemos, nos agotemos o nos enfademos con nosotros mismos o con los demás), es momento de dar un paso atrás y reagruparnos.

Conversen sobre los momentos en los que la presión les ha motivado y de los momentos en los que la presión les ha agobiado como familia y compartan sus conclusiones en las redes sociales utilizando **#OnOurSleeves!**

**Compartan con nosotros las actividades que realicen, así como las nuevas ideas que tengan, usando #OnOurSleeves en las redes sociales.**

**ON OUR SLEEVES**<sup>®</sup>  
The Movement for Children's Mental Health

Wolfson   
Children's Hospital