

# STRESS MANAGEMENT

CREATED BY THE BLOOMFIELD DEPARTMENT OF HEALTH  
DIVISION OF HEALTH EDUCATION



## TIPS ON HOW TO STRESS LESS AND LIVE MORE

# 1

### BREATHE DEEPLY:

Take slow, deep breaths to calm your nervous system. Try the 4-7-8 method: Inhale for 4 seconds, hold for 7, and exhale for 8. Extending the exhale activates the nervous system, which helps lower heart rate and induces a sense of calm.



### GET ENOUGH SLEEP:

Aim for 7-9 hours of quality sleep each night to recharge your mind and body. The quality of your sleep is equally important; deep and uninterrupted sleep cycles help your body repair and rejuvenate, and contributes to a stronger immune system.

# 2

# 3

### MOVE YOUR BODY:

Exercise releases endorphins, your brain's natural stress relievers. Higher endorphin levels can lead to improved mood, reduced feelings of stress and anxiety, and an overall sense of well-being. Even a short walk can help.



### EAT WELL:

Nourish your body with balanced meals. Eating mindfully—focusing on your food and savoring each bite—can reduce stress and improve digestion. Include stress fighting nutrients such as omega-3 fatty acids, magnesium, B vitamins, antioxidants, etc. Remember to hydrate; drinking enough water throughout the day supports clear thinking and helps manage stress.

# 4



# MANEJO DEL ESTRÉS

CREADO POR EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD  
DIVISION DE EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD



## CONSEJOS SOBRE CÓMO ESTRESARSE MENOS Y VIVIR MEJOR

# 1

### RESPIRA PROFUNDAMENTE:

Respire lento y profundamente para calmar el sistema nervioso. Trate el método 4-7-8: inhala por 4 segundos, sostenga la respiración por 7 segundos y exhale por 8 segundos. La exhalación activa el sistema nervioso, disminuyendo la frecuencia cardíaca y produce una sensación de calma.



### DUERMA LO SUFICIENTE:

Intente dormir 7-9 horas cada noche para recargar su mente y cuerpo. La calidad de su sueño también es importante; los ciclos de sueño profundos e ininterrumpidos ayudan al cuerpo repararse, rejuvenecerse, y a su vez, fortalecen el sistema inmune.

# 2

# 3

### MUEVE TU CUERPO:

El ejercicio libera endorfinas, lo que ayuda a aliviar el estrés en el cerebro naturalmente. Los niveles altos de endorfinas pueden mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, generando, una sensación general de bienestar. Incluso hasta una caminata de corta duración puede ayudar.



### COMA SALUDABLE:

Nutra su cuerpo con comidas balanceadas. Comer conscientemente — centrándose en la comida y saboreando cada bocado— puede reducir el estrés y mejorar la digestión. Incluya nutrientes que combaten el estrés, como ácidos grasos omega-3, magnesio, vitaminas B, antioxidantes, etc. Recuerde hidratarse; beber suficiente agua a lo largo del día favorece la claridad mental y ayuda a controlar el estrés.

# 4

