# FACTORES DE ESTRÉS

Generadores de estrés		
☐ pruebas		
problemas familiares		
actividades secretas		
miedo al peligro		
peleas		
☐ confrontaciones		
☐ divorcio		
amistades		
ualores personales		
problemas en la escuela		
✓		
✓		
✓		
√		

# Formas de reducir o mitigar el estrés

Señales de estrés		
dolor de cabeza		
☐ enojo		
Comer o dormir muy poco		
comer o dormir demasiado		
🔲 falta de energía e interés		
☐ intolerancia		
☐ frustración		
☐ retraimiento		
poca concentración		
☐ tensión		
✓		
√		
√		
✓		



### **CRONOGRAMA DE SAM**

Sam tiene 16 años y quiere operar un servicio de cuidado de jardines este verano. Ya ha comenzado con la promesa de cortar el césped los sábados en los hogares de tres personas de su vecindario. Sam cobra \$20.00 para cortar el césped y embolsar las hojas y el pasto. Le toma aproximadamente una hora y media terminar con cada jardín.

Este fin de semana, tiene algunas otras actividades que realizar. El sábado a la noche, irá al cine a las 7:00 con dos de sus amigos. También prometió ayudar a su padre y limpiar su propia habitación y el baño, lavar el automóvil y cuidar de su hermanita por un par de horas el domingo. Sam quiere comprar un regalo para el cumpleaños de su mejor amigo que es la semana siguiente. Además, su maestro le informó que, si hace algunos cambios en su trabajo de fin de cuatrimestre y lo entrega el lunes, puede subir su nota de una C a una B.

¡Sam está mareado! ¿Podrá hacer todo este fin de semana?

### AYUDA A SAM A ARMAR UN PLAN

- Crea una lista con todas sus tareas.
- Enumera las tareas por orden de importancia.
- Arma un cronograma con las tareas para cada día del fin de semana.
- Coloca una estrella al lado de las tareas más importantes.

Lista de cosas para	hacer de Sam 🔼
Cosas para hacer	Prioridad
Cronograma	
Sábado	Domingo



## **TU CRONOGRAMA**

Completa la fecha de mañana y, luego, haz una lista de todas las tareas que tienes que realizar. Recuerda priorizar tareas y marcar con una estrella las más importantes de tu cronograma.

	Mis metas a largo plazo:
	Mis metas a corto plazo:
Prioridad	Cosas para hacer:
	Construction and all disc
	Cronograma del día: