



Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
[@CECAQRO](#) | www.cecqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental



Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones

SECRETARÍA DE SALUD • SESEQ
Querétaro

QUERÉTARO
GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO
TODOS AVANZAMOS

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

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



MANEJO DE EMOCIONES
HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental





Expresa tus emociones.

- Las emociones son una reacción de la mente y el cuerpo ante diferentes situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente.
- No hay emociones buenas ni malas, éstas simplemente son una forma de expresar lo que sentimos.
- Si expresas lo que sientes y pides lo que necesitas de manera adecuada, podrás relacionarte mejor con las demás personas.

Para lograrlo, debes:

- Identificar tus emociones, conocer lo que sientes y quieres; al hacerlo, podrás reaccionar de forma adecuada.
- Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso nos hace únicas (os) y especiales.
- Expresa tus emociones de forma positiva, de forma verbal, sin rodeos y sin lastimar.
- Trata de ser congruente entre lo que expresas con tu cuerpo y lo que dices con tus palabras.

Modificar algo de nosotras (os) mismas (os) lleva tiempo, no se logra de la noche a la mañana, necesitas hacer un gran esfuerzo, comprométete y planéalo.

- Valórate y aprecia lo que haces.
- Acepta tus defectos y virtudes.
- Reconoce que eres ser humano y busca solucionar tus "faltas".
- Haz ejercicio: Descarga tu energía con alguna actividad física.
- Aliméntate y duerme bien: Comer saludablemente te da energía para manejar el estrés.
- También es importante dormir por lo menos ocho horas diarias.
- Establece límites: Aprende a decir NO a algunas tareas, para que puedas ser más productiva (o) y exitosa(o) en aquellas que sí elegiste realizar.
- Busca algo que te guste hacer: Escuchar música o platicar con tus amigos(as), ayuda a distraer tus pensamientos de lo que provoca estrés.
- Relájate: Puedes descubrir que un pas tiempo o ciertos ejercicios son relajantes.
- Dialoga amablemente contigo misma(o): Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: "creo que podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido".
- Conócete, acéptate y valórate.

¿Por qué son importantes las habilidades para el manejo de emociones?

En la medida que aprendemos a reconocer nuestras emociones y a experimentarlas, podremos manejarlas y ser capaces de establecer mejores relaciones y adaptarnos a nuestro entorno.

Relájate y disfruta de la vida.

El estrés hace que te sientas mal física y emocionalmente; puede ocasionarte trastornos alimenticios, alcoholismo, ansiedad por fumar, temblores o sudoración en las manos.

- Para controlar es estrés, tómate un tiempo, relájate y desconéctate de la rutina; haz de este momento una práctica diaria.
- Busca ayuda: Acude con las personas que te quieren y les importas.
- Se positivo(a): El estrés suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.
- Ríete mucho: Reúnete con amigas(os) deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento.
- La risa estimula el corazón y éste todo tu cuerpo.

