





# Cuatro niveles de estrés

	Indicadores de que estás en este nivel	Qué hacer
<b>VERDE</b> 	Confianza Felicidad Te sientes preparado para afrontar desafíos Te recuperas rápidamente de los contratiempos Te llevas bien con los demás Sientes el Espíritu	Esto es lo ideal. En estas condiciones, controlas los factores de estrés diario de la vida, y estás aprendiendo y progresando.  Sigue haciendo todo lo que puedas y confía en el Señor.
<b>AMARILLO</b> 	Te sientes tenso, preocupado, inseguro, ansioso, o poco preparado Te cuesta llevarte bien con otras personas Tienes dificultades para sentir el Espíritu	Es normal pasar algún tiempo en el nivel amarillo.  El ser paciente contigo mismo mientras afrontas desafíos y aprendes nuevas habilidades te ayudará a fortalecer y aumentar tus capacidades. Continúa orando y haciendo todo lo que puedas. Busca la ayuda del Señor y prueba algunas de las habilidades que aprenderás en esta lección.
<b>NARANJA</b> 	Agotamiento (físico y emocional) Enfermedad (por ejemplo, malestar estomacal) Te enojas fácilmente Te sientes profundamente desanimado No puedes sentir el Espíritu	Aunque a nadie le agrada tener un nivel de estrés naranja, por lo general, no se trata de un estado permanente.  Ora para pedir guía al estudiar las Escrituras y pon en práctica las sugerencias que se dan en esta lección. Si permaneces en el nivel naranja durante más de tres días, díselo a tus padres o a un adulto de confianza para que puedan ayudarte.
<b>ROJO</b> 	Depresión, pánico o ansiedad persistentes Desesperanza Dificultad para comer o dormir (puede conducir a enfermarse) Te sientes agobiado No puedes avanzar Sientes que Dios te ha abandonado	Si te encuentras en este nivel, habla con uno de tus padres o con un adulto de confianza para pedir ayuda.  Considera buscar ayuda profesional y pedir una bendición del sacerdocio. Podrías dedicar tiempo a escribir en tu diario y a reflexionar sobre las sugerencias que se dan en esta lección. Tal vez podrías tomarte un descanso de las cosas que te resulten más difíciles hasta que tengas la oportunidad de hablar con un adulto de confianza.