SAFETY POSTER

Stress management

1. **Know the signs of stress**
2. **Stress and safety are connected**
   A stressed mind wanders, and rushing to catch up is often when people cut corners.
3. **Take control of what you can**
   Break a big day into smaller tasks, do the most important ones first and focus on one thing at a time.
4. **Busy seasons and the holidays**
   Year-end deadlines, extra shifts, money worries, travel and family pressure can pile up at the same time.
5. **Talk to someone and look out for each other**
   Talking with a coworker, friend, family member or supervisor you trust can take some of the weight off.

DO

Notice the signs of stress in yourself and others, slow down before risky work and talk to someone before the pressure builds up.

WHY IT MATTERS

Stress is how your body and mind react to pressure, like tight deadlines, long hours, money worries or problems at home.

CARTEL DE SEGURIDAD

Manejo del estrés

1. **Conozcan las señales del estrés**
2. **El estrés y la seguridad van de la mano**
   Una mente estresada se distrae, y muchas veces la gente toma atajos justo cuando anda con prisa para ponerse al corriente.
3. **Controlen lo que sí pueden controlar**
   Dividan un día pesado en tareas más chicas, hagan primero las más importantes y concéntrense en una cosa a la vez.
4. **Las temporadas de mucho trabajo y las fiestas**
5. **Hablen con alguien y cuídense unos a otros**

HAGAN ESTO

Fíjense en las señales del estrés en ustedes y en los demás, bajen el ritmo antes de un trabajo peligroso y hablen con alguien antes de que la presión se acumule.

POR QUÉ IMPORTA

El estrés es la forma en que el cuerpo y la mente reaccionan a la presión, como las fechas de entrega muy apretadas, las jornadas largas, las preocupaciones de dinero o los problemas en la casa.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/stress-management/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.
toolboxkits.com/es/temas/manejo-del-estres/