



Marketing and Recruitment for the National DPP: April Stress Awareness Promotional Materials
[as of 2025/08/08] <https://nationaldppcsc.cdc.gov/s/article/April-Stress-Awareness-Promotional-Materials>

Resource Summary: The CDC-led National DPP lifestyle change program recognizes the importance of stress management and how effective tools for managing stress can help reduce the risk of developing type 2 diabetes. April Stress Awareness Month resources for type 2 diabetes prevention can be found below.

[Cataloger's Note: The images named and linked below, and described on the pages following these tables, are all available in the attached Zip folder, found in the Supporting Files section of this record. Accessed and downloaded on 2026/01/27. These tables are copied exactly as they are found on <https://nationaldppcsc.cdc.gov/s/article/April-Stress-Awareness-Promotional-Materials>. Minor table formatting has occurred below, but no intellectual content has been altered. Some resources are available in both English and Spanish.]

Resource Type	Resource Description	English	Spanish
Job Aid	Get to learn more about April Stress Awareness Month and find 3 social media posts	<ul style="list-style-type: none"> • Job Aid 	<ul style="list-style-type: none"> • Job Aid
Social Media Images	Can be used on social media channels to promote the prevention of type 2 diabetes and the lifestyle change program	<ul style="list-style-type: none"> • Image 1 • Image 1 (Customizable) • Image 2 • Image 2 (Customizable) • Image 3 • Image 3 (Customizable) 	<ul style="list-style-type: none"> • Image 1 • Image 1 (Customizable) • Image 2 • Image 2 (Customizable) • Image 3 • Image 3 (Customizable)

Last Modified Date

8/8/2025 6:46 PM

First Published Date

10/31/2022 4:54 PM

Artículo

Para usar: llene el artículo abajo con información específica sobre su programa de cambios de estilo de vida. Una vez que haya completado el artículo, puede publicarlo en la página web de su organización, en el boletín digital de su organización, o enviarlo a un periódico o revista local. Las imágenes están disponibles para descargar en el Centro Nacional de Atención al Cliente de DPP

Familiarícese con las opciones que tiene a su alcance para manejar el estrés

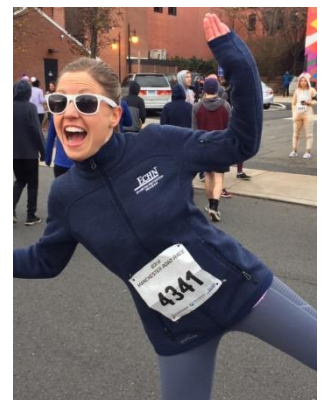
Hoy en día, todo en nuestro mundo es apuro o ajetreo [alternativa: Hoy en día, en nuestro mundo todo es hacer muchas tareas a la vez]. Entre el trabajo, las obligaciones familiares, los pasatiempos y las responsabilidades cotidianas, es fácil que se sienta abrumado y estresado. Esto puede parecer una parte normal de la vida, ¿pero sabía usted que el estrés puede estar influyendo en su riesgo de presentar diabetes tipo 2 y otras afecciones? Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés. Es el momento perfecto para reflexionar sobre cómo maneja el estrés en su vida.

A Jillian Miner, instructora de cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP), le gusta presentar el tema del estrés de esta manera: imagínese que es un cavernícola a quien lo persigue un tigre dientes de sable. Su respuesta de supervivencia empieza y su cuerpo necesita un rápido aumento de energía para apoyar la descarga de adrenalina. Cuando siente estrés, el azúcar parece una solución fácil, un combustible rápido para ayudarlo en el momento. Esta es la razón por la que tiene ansias de comer algo dulce en momentos estresantes, o comer para aliviar el estrés y sentirse mejor.

Puede que un poquito de azúcar no sea un problema para un cavernícola que huye para salvar su vida. Pero hoy en día, crear el hábito de comer alimentos muy procesados y altos en azúcar poco saludable, carbohidratos, grasas saturadas y exceso de sal ciertamente no es beneficioso para su salud. Su cuerpo debe encontrar una manera para manejar el estrés, y los alimentos dulces son la opción común de muchas personas. Este tipo de consumo aumenta sus niveles de azúcar en la sangre, sus probabilidades de tener prediabetes y su riesgo de presentar diabetes tipo 2. Entonces, ¿cuál es la alternativa?

El programa de cambios de estilo de vida del National DPP, dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), reconoce la importancia de manejar el estrés y cómo las herramientas eficaces para manejar el estrés ayudan a reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2. Aquí en [nombre del programa], vamos a conectarlo con otros participantes del programa que se pueden identificar con sus desafíos, y con instructores de cambios de estilo de vida que pueden ayudarlo en su camino hacia la salud.

Para Jillian, esto significa ofrecer a sus participantes una “variedad de opciones para manejar el estrés”, al sugerir varias actividades para que puedan determinar qué funcionará para ellos. Manejar el estrés no tiene que ser una meta imposible, pero en cambio puede que signifique encontrar tiempo para las actividades que ya sabe que lo renuevan. Ella dice que su meta es lograr que los participantes “consideren el manejo



La Instructora Jillian usa el ejercicio y estar al aire libre como formas de aliviar estrés.



del estrés de una manera diferente. Se trata de encontrar formas creativas para reducir el estrés”.

Algunos de los principales consejos de Jillian para manejar el estrés incluyen:

- **Piense en lo que lo renueva.** Puede ser cualquier actividad (aparte de comer), siempre que sea algo que lo ayude a relajarse. Intente escribir una lista de las actividades que reducen su estrés.
- **Sea intencional con su descanso.** Decida cuándo va a tomar un descanso para renovarse. Para asegurarse de que lo hará, ponga una alarma o agregue un recordatorio a su calendario.
- **Salga.** Haga una caminata o simplemente salga afuera para disfrutar del aire fresco.
- **Muévase.** Libere el estrés acumulado bailando o haciendo una actividad física para que su corazón empiece a bombear. También puede dar un paseo o hacer estiramientos.
- **Organícese.** Algunas veces hacer una lista de tareas, ordenar un espacio u organizar un cajón pueden aclarar su cabeza.
- **Descargue sus pensamientos.** En un papel, escriba todas las cosas que dan vueltas en su cabeza para crear espacio para pensamientos más calmos.

Con este tipo de enfoque es posible encontrar pausas en su día para minimizar el estrés sin recurrir a la comida para reconfortarse. Técnicas como estas y otras ofrecidas por [nombre del programa] no sólo lo ayudan a sentirse mejor emocionalmente, sino que también lo apoyan en sus esfuerzos para vivir una vida más saludable en general.

Para explicar los beneficios del programa de cambios de estilo de vida del National DPP, Jillian dice: “El programa de cambios de estilo de vida no es solo para enseñarle cosas, todos ya tienen una idea de lo que es saludable. La magia está en adoptar hábitos saludables. El programa lo ayuda a tomar decisiones más saludables a diario”.

Con la ayuda de instructores de cambios de estilo de vida como Jillian, algunas de esas decisiones pueden llevar a un mejor manejo del estrés y, por consiguiente, a un estilo de vida más saludable. A través del programa, puede recibir apoyo para adoptar hábitos que lo ayuden a reducir el estrés.

¿Quiere saber cómo puede involucrarse y aprender más sobre cómo manejar el estrés y reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2? Para obtener más información, visite [nombre del sitio del programa], parte del programa de cambios de estilo de vida del National DPP dirigido por los CDC. Nuestras sesiones tienen lugar [inserte detalles sobre hora, lugar, en persona o virtual, etc.].

Ejemplo de boletín electrónico

Para usar: el siguiente ejemplo de boletín electrónico se puede usar para promover el programa en boletines electrónicos y envíos masivos de mensajes electrónicos. Considere incluirlo en un boletín comunitario, un boletín de proveedores de atención médica o redes de salud locales, o un boletín para comunidades de fe. Las imágenes están disponibles para descargar en el Centro Nacional de Atención al Cliente de DPP

Trabajar mucho, jugar mucho, descansar aún más

Hoy en día, todo en nuestro mundo es apuro o ajetreo [Hoy en día, en nuestro mundo, todo es hacer muchas tareas a la vez] Entre el trabajo, las obligaciones familiares, los pasatiempos y las



responsabilidades diarias, es fácil que se sienta abrumado y estresado. ¿Pero sabía usted que el estrés puede estar influyendo en su riesgo de presentar diabetes tipo 2 y otras afecciones? Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés, y el momento perfecto para considerar cómo manejar el estrés en su vida.

A Jillian Miner, instructora de cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP), le gusta presentar el tema del estrés de esta manera: imagínese que es un cavernícola a quien lo persigue un tigre dientes de sable. Su respuesta de supervivencia empieza y su cuerpo necesita un rápido aumento de energía para apoyar la descarga de adrenalina. Cuando siente estrés, el azúcar parece una solución fácil. Esta es la razón por la que tiene ansias de comer algo dulce en los momentos estresantes.

Puede que un poquito de azúcar no sea un problema para un cavernícola que huye para salvar su vida. Pero hoy en día, crear el hábito de comer alimentos muy procesados y altos en azúcar poco saludable, carbohidratos, grasas saturadas y exceso de sal ciertamente no es beneficioso para su salud. La alternativa es aprender a manejar el estrés en maneras sostenibles. Aquí en [nombre del programa], vamos a conectarlo con otros participantes del programa que se pueden identificar con sus desafíos, y con instructores de cambio estilo de vida que pueden ayudarlo en su camino hacia la salud.

Para Jillian, esto significa ofrecer a sus participantes una “variedad de opciones para manejar el estrés,” al sugerir varias actividades para que puedan determinar qué funcionará para ellos. Ella explica: “El programa de cambios de estilo de vida no es solo para enseñarle cosas, todos ya tienen una idea de lo que es saludable. La magia está en adoptar hábitos saludables. El programa lo ayuda a tomar decisiones más saludables a diario”.

Algunos de los principales consejos de Jillian para manejar el estrés incluyen lo siguiente:

- Haga una lista de las actividades que lo renuevan.
- Tómese tiempo para descansar.
- Salga para tomar algo de aire fresco.
- Muévase para que su corazón empiece a bombear.
- Organice las cosas que le causan estrés.
- Escriba sus pensamientos en un papel para aclararse la mente.



Con la ayuda de instructores de cambios de estilo de vida como Jillian, algunas de esas decisiones pueden llevar a un mejor manejo del estrés y, por consiguiente, a un estilo de vida más saludable. A través del programa, puede recibir apoyo para adoptar hábitos que lo ayuden a reducir el estrés.

¿Quiere saber cómo puede involucrarse y aprender más sobre cómo manejar el estrés y reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2? Para obtener más información, visite [nombre del sitio del programa], parte del programa de cambios de estilo de vida del National DPP dirigido por los CDC. Nuestras sesiones tienen lugar [inserte detalles sobre hora, lugar, en persona o virtual, etc.].



Mensajes e imágenes para las redes sociales

Para usar: puede usar los siguientes mensajes e imágenes para las redes sociales para promocionar su programa en Facebook, Instagram y Twitter. Tal vez quiera incorporar la etiqueta #MesDeConcientizaciónSobreElEstrés. Las imágenes están disponibles para descargar en el National DPP Customer Service Center. Hay versiones con el logotipo y sitio web del National DPP así como versiones en que puede añadir su logotipo y sitio web.

Mensajes recomendados	Imágenes recomendados
Muchas de las actividades diarias que ya disfrutas son grandes maneras de reducir el estrés. Trabajar en el jardín, caminar, tomar un poco de sol o aire fresco son perfectos para el manejo del estrés. Aprende más: [enlace del sitio web del programa] .	
¿Sabías? El manejo del estrés tiene beneficios directos para tu salud en general y para la prevención de la diabetes tipo 2. ¡Hazte tiempo para las actividades que te renuevan! Aprende más: [enlace del sitio del programa] .	

Disminuir el ritmo es valioso. Tomarte tiempo en el día para un descanso, aunque sean 5 o 10 minutos de pausa en el trabajo, reduce tus niveles de estrés, mejora tu salud y previene la diabetes tipo 2. ¿Qué puedes hacer hoy para encontrar una pausa que te alivie el estrés? Más en [\[enlace del sitio del programa\]](#).



MLS- 323643

April – Stress Awareness Month

Drop-In Article

To Use: Fill in the article below with specific details about your lifestyle change program. Once you've filled in the article, you can post it to your organization's website, publish it in your organization's newsletter, and/or send it to a local newspaper or magazine. Photos are available for download on the National DPP Customer Service Center

Dive into the Buffet of Stress Management Options

Today, our world is all about the #hustle [alternate wording: "Today, our world is all about multitasking."]. Between work, family obligations, hobbies, and everyday responsibilities, it's easy to feel maxed out and stressed. This may seem a normal part of life. But did you know that stress could be impacting your risk for type 2 diabetes and other health conditions? April is Stress Awareness Month – the perfect time to reflect on how you manage stress in your life.

National Diabetes Prevention Program (National DPP) lifestyle coach Jillian Miner likes to present the topic of stress this way: Imagine that you're a caveman being chased by a saber tooth tiger. Your survival response kicks in, and your body needs a quick energy boost to support that adrenaline rush. When you experience stress, an easy solution appears to be sugar – a quick fuel to get you through. This is why you tend to crave sugary snacks in stressful moments or turn to "stress eating" to feel better.

A small bit of sugar may not be a problem for a caveman fleeing for his life. Today, however, building a habit of eating highly processed foods that are high in unhealthy sugar, carbs, saturated fats, and excess salt is certainly not beneficial for your health. Your body has to find a way to cope with the stressors thrown your way, and sugary foods are often many people's go-to. This type of snacking in turn increases your blood sugar levels, your chances of having prediabetes, and your risk of developing type 2 diabetes. So, what's the alternative?

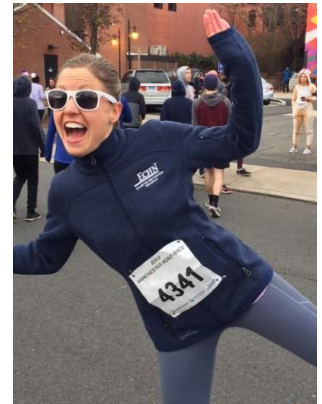
The CDC-led National DPP lifestyle change program recognizes the importance of stress management and how effective tools for managing stress help reduce your risk of developing type 2 diabetes. Here at [name of program], we'll connect you with other program participants who can relate to your challenges and lifestyle coaches who can support your health journey.



For Jillian, this means offering her participants a “buffet of stress management options,” suggesting various activities so they can determine which will work for them. Managing your stress doesn’t have to be an unattainable goal, but instead, can be about making time for the activities you already know refresh you. She says her goal is to get participants to “consider stress management in a different way. It’s about finding creative ways to reduce stress.”

Some of Jillian’s top tips for managing stress include the following:

- **Think about what refreshes you.** It can be any activity (besides eating), as long as it’s something that what will help you relax. Try making a list of all the activities that you find reduce your stress.
- **Be intentional with your rest.** Decide when you are going to take a break to reset. To make sure you do, set a timer or add a reminder to your calendar.
- **Get outside.** Take a hike or simply go outdoors to enjoy some fresh air.
- **Get moving.** Get your heart pumping with dance or physical activity to release pent up stress. You can also try going for a walk or stretching.
- **Get organized.** Sometimes writing out a to-do list, cleaning up a messy space, or organizing a junk drawer can clear your head.
- **Do a brain dump.** Grab a piece of paper and write out everything that’s floating around in your mind to make room for calmer thoughts.



Lifestyle coach Jillian uses exercise and getting outside as outlets for stress.

With these approaches in mind, it’s possible to find pauses in your day to minimize stress without turning to food for comfort. Techniques like these and others offered through [\[name of program\]](#) will not only help you feel better emotionally, but they’ll support you in your efforts to live a healthier life overall.

To explain the benefits of the National DPP lifestyle change program, Jillian says, “The lifestyle change program isn’t about just teaching you things – everyone already has an idea of stuff that is healthy. The magic is in making healthy habits. The program helps you make healthier choices on a daily basis.”

With the help of lifestyle coaches like Jillian, some of those choices can lead to better stress management – and ultimately, a healthier lifestyle. Through the program, you can receive support in following through on the habits that help you to reduce stress.

Want to know how you can get involved and learn more about managing stress and reducing your risk of developing type 2 diabetes? Visit [\[name of program site\]](#), part of the CDC-led National DPP lifestyle change program for more information. Our sessions take place [\[insert your program details on time, location, in-person vs. virtual, etc.\]](#).

Sample E-Newsletter Copy

To Use: The following e-newsletter copy can be used to promote the program in online e-newsletters and email blasts. Consider placements in a community newsletter, local health care provider or network newsletter, and/or faith-based newsletter. Photos are available for download on the National DPP Customer Service Center

Work Hard, Play Hard, Rest Harder



Today, our world is all about the #hustle [alternate wording: “Today, our world is all about multitasking.”]. Between work, family obligations, hobbies, and everyday responsibilities, it’s easy to feel stressed out. But did you know that stress could be impacting your risk for type 2 diabetes and other health conditions? April is Stress Awareness Month – the perfect time to consider how you manage stress in your life.

National Diabetes Prevention Program (National DPP) lifestyle coach Jillian Miner likes to think of stress this way: Imagine that you’re a caveman being chased by a saber tooth tiger. Your survival response kicks in, and your body needs an energy boost to support that adrenaline rush. When you experience stress, an easy solution appears to be sugar; this is why you tend to crave sugary snacks in stressful moments.

A small bit of sugar may not be a problem for a caveman fleeing for his life. Today, however, building a habit of eating highly processed foods that are high in unhealthy sugar, carbs, saturated fats, and excess salt is certainly not beneficial for your health. The alternative is learning how to cope with stress in sustainable ways. Here at [name of program], we’ll connect you with program participants who can relate and lifestyle coaches who can support your health journey.

For Jillian, this means offering participants a “buffet of stress management options,” suggesting various activities so they can determine which will work for them. She explains, “The lifestyle change program isn’t about just teaching you things– everyone already has an idea of stuff that is healthy. The magic is in making healthy habits. The program helps you make healthier choices on a daily basis.”

Some of Jillian’s top tips for managing stress include the following:

- Make a list of the activities that refresh you
- Schedule your rest time
- Get outside for some fresh air
- Get your heart pumping with some movement
- Organize what’s stressing you out
- Write your thoughts on a piece of paper to clear your mind




With the help of lifestyle coaches like Jillian, some of those choices can lead to better stress management – and ultimately, a healthier lifestyle. Through the program, you can receive support in following through on the habits that help you to reduce stress.

Want to start managing your stress and reducing your risk of developing type 2 diabetes? Visit [name of program site], part of the CDC-led National DPP lifestyle change program for more information. Our sessions take place [insert your program details on time, location, in-person vs. virtual, etc.].



Social Media Copy and Images

To Use: You can use the following social media post copy and images to promote your program on Facebook, Instagram, and Twitter. You may want to incorporate the hashtag #stressawarenessmonth. Photos are available for download on the National DPP Customer Service Center. There are versions with the National DPP logo and website, as well as versions where you can add your own logo and website.

Recommended Post Copy	Recommended Image/Graphic
Many of the everyday activities you already enjoy are great ways to reduce stress. Getting outside to garden, hike, or get a bit of sun and fresh air are perfect for stress management. Learn more: [link to program website] .	 A graphic with a blue background on the left and a photo of a man and a woman gardening on the right. The text reads: 'Stress management doesn't have to be complicated.' At the bottom left is the 'NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM' logo, and at the bottom right is the URL 'CDC.gov/diabetes/prevention'.
Did you know? Stress management has direct benefits on your overall health and type 2 diabetes prevention. Make time for activities that refresh you! Learn more: [link to program website] .	 A graphic with a blue background on the left and a photo of a man in a blue cap and plaid shirt holding a blue ball on the right. The text reads: 'Manage stress by doing what you already love.' At the bottom left is the 'NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM' logo, and at the bottom right is the URL 'CDC.gov/diabetes/prevention'.
There is value in slowing down. Taking time in your day for intentional rest - even a 5 or 10 minute break from work - reduces your stress levels and improves your overall health and type 2 diabetes prevention. What could you do today for a stress-relieving pause? Learn more: [link to program website] .	 A graphic with a blue background on the left and a photo of a woman in a blue shirt reading a book on the right. The text reads: 'Planned Rest = Effective Stress Management'. At the bottom left is the 'NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM' logo, and at the bottom right is the URL 'CDC.gov/diabetes/prevention'.