



¿SABÍ QUE...?

Crear Conexiones y Relaciones Positivas Puede Prevenir y Controlar el Estrés

Todos tenemos estrés en nuestras vidas, pero ¿sabía que las relaciones de apoyo pueden reducir nuestro estrés y ayudarnos a llevar una vida más saludable?

Estas relaciones pueden ser con familiares, amigos, profesores, entrenadores, mentores o cualquier persona que nos ayude a sentirnos mejor cuando nos apoyamos en ella.

Estar rodeados de personas que nos apoyan puede hacernos más sanos al calmar nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando nos ocurren cosas estresantes en la vida. Las investigaciones demuestran que tener incluso una relación positiva puede ayudarnos.

Puede ser difícil encontrar tiempo en nuestras vidas ocupadas para conectar con los demás, pero hablar con un compañero de trabajo o vecino o llamar a un amigo puede ayudar.

Formar parte de relaciones positivas y actividades sociales es tan importante para nuestra salud como dejar de fumar y hacer ejercicio físico.

Prácticas Diarias

Estas son algunas formas diarias de relacionarse con los demás para prevenir y reducir el estrés:

- Pasar tiempo de calidad con un amigo, familiar o mentor
 - Comer juntos
 - Hablar, leer o cantar juntos
 - Establecer horas "sin pantalla" para hablar y/o jugar juntos
 - Dar un paseo con un amigo afuera o en un parque
- Convivir con su comunidad
 - Unirse a una organización religiosa o cultural
 - Asistir a eventos en su biblioteca local
 - Reunirse con amigos para jugar al baloncesto o al fútbol, o unirse a un equipo deportivo.
 - Animar a su(s) hijo(s) a unirse a un equipo deportivo, a una actividad escolar, a la YMCA o al Boys & Girls Club local





A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Cuando se encuentre con un pequeño bache en el camino o se sienta un poco aislado y solo, aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle lidiar con esos sentimientos:

Ayudarse a sí mismo

- Unirse a un grupo de apoyo, terapia o actividad entre iguales (en persona o en línea).
- Consulte a su proveedor de atención médica o llamar al 2-1-1 (o visitar 211.org) para obtener servicios, como apoyo a la salud mental o programas para padres.
- Participe en actividades del centro comunitario o del centro familiar del barrio.

Ayudar a los demás (¡también nos ayuda!)

- Tomarse el tiempo necesario para apoyarse y calmarse antes de intentar ayudar a los demás. Recuerde que cuidar de sí mismo no es ser “egoísta”.
 - Compruebe cómo se sienten las personas a las que apoya y preguntarles qué necesitan para sentirse mejor. Estar ahí y escuchar puede marcar una gran diferencia.
 - Apoyar a niños o adultos para ayudarles a disminuir su estrés.
- Ejemplo: Animele a respirar profundamente unas cuantas veces o considere la posibilidad de distraerse brevemente con una sana pasión suya (por ejemplo, cantar una canción, bailar, hacer un dibujo o hacer ejercicio).*
- Póngalos en contacto con otros apoyos, como un programa de mentores (por ejemplo, Big Brothers Big Sisters), un equipo deportivo, una organización religiosa o un grupo de apoyo entre iguales.

A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

Tal vez está pasando por un momento difícil y le vendría bien que más gente le apoyara. Aquí tiene algunas opciones:

- Póngase en contacto con su médico y/o con el de su hijo. Pregunte por la línea de enfermería y explique a la persona que usted o un miembro de su familia se siente agobiado.
- Si va a la escuela o tiene un hijo en la escuela, hable con un consejero escolar o un centro de bienestar escolar.
- Siempre puede ser útil hablar con un experto. Acudir a un profesional de la salud mental para recibir terapia individual o familiar puede ser útil para superar incluso pequeños baches en el camino.
- Si es padre, pregunte a su médico sobre grupos de apoyo, programas de visitas a domicilio, asesoramiento para padres e hijos y apoyo para el cuidado de los niños.
- Si una relación o un entorno le parecen física o emocionalmente inseguros, hable con su proveedor de atención médica o recurra a líneas de apoyo: Línea de ayuda para padres y jóvenes de California: Llame o envíe un mensaje al 855- 427-2736; Línea directa de Violencia doméstica nacional: Llame al 1-800-799-SAFE (7233) o envíe un mensaje “START” a 88788



PARA CONOCER MÁS FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS:

Visite ACEsAware.org/ManageStress o hable con su proveedor médico