



¿SABÍA QUE...?

# Cuidar Nuestra Salud Mental y Emocional Puede Ayudar a Prevenir y Controlar el Estrés

**Lo que pensamos, cómo nos sentimos y como actuamos afectan nuestra salud física. Por otro lado, también es cierto: nuestra salud física puede influir en lo que pensamos, sentimos y hacemos.**

Es importante cuidar todas nuestras partes: el cerebro, el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos.

Si se siente ansioso, triste o aislado, no está solo. Estos sentimientos son comunes. Para esos momentos en los que necesitamos más apoyo, los proveedores de atención de salud mental y conductual pueden ayudarnos a desarrollar habilidades para la resiliencia, ofrecer una relación segura, de apoyo y confianza para hablar de las preocupaciones y proporcionar tratamiento para los problemas de salud mental.



## **Aligere su carga y cure su cuerpo.**

*Todos sufrimos estrés. Cuando sienta que es demasiado, hable con su médico.*

- *Pregúntele a su médico sobre recursos para aliviar su carga (reducir sus factores de estrés), como ayuda con la vivienda, la seguridad alimentaria o los problemas de pareja.*
- *Los proveedores también pueden ayudar a controlar la respuesta al estrés. Demasiado estrés (en la edad adulta o en la infancia) puede alterar los niveles de las hormonas del estrés y las funciones corporales, como la frecuencia cardíaca, las ansias de comer y el estado de ánimo. Los consejos de este folleto pueden ayudar a equilibrar la respuesta del cuerpo al estrés.*

## Prácticas Diarias

**Estas son algunas formas diarias de cuidar la salud mental y emocional para prevenir y controlar el estrés:**

- ☐ Tómese un tiempo a lo largo del día para hacer una pausa y respirar lenta y profundamente.
- ☐ Practique la gratitud. Más información en [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.ACEsAware.org/ManageStress)
- ☐ Dedique tiempo a divertirse (sin aparatos electrónicos ni redes sociales).
- ☐ Dedique tiempo a actividades que den sentido y propósito a su vida. Ofrezcase como voluntario o únase a un club, grupo u organización comunitaria. Encuentre su pasión.
- ☐ Considere maneras de incorporar otros elementos que rompen el estrés en su rutina semanal para ayudar a equilibrar sus emociones y mejorar su salud mental y física. Más información en [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.ACEsAware.org/ManageStress)





## A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Cuando usted o sus seres queridos se sientan abrumados, estas cosas pueden ayudarles:

- ☐ Pruebe las técnicas de puesta a tierra. Cuando se sienta abrumado, puede dedicar unos momentos para sentir sus pies en el suelo, su espalda contra la silla o sus manos empujando contra una pared. También puede utilizar sus 5 sentidos para notar 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda oír, 3 cosas que pueda tocar, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear.
- ☐ Las actividades rítmicas son muy relajantes. Considere la posibilidad de bailar, tocar el tambor o dar un paseo.
- ☐ Apoyo sensorial. Considere formas de nutrir sus sentidos. Beba un vaso de agua, abrace o acurríquese con un ser querido, dese un masaje en las manos, utilice aceites/lociones perfumadas, escuche música, dibuje, pinte o utilice un libro para colorear de atención plena.
- ☐ Hable con un familiar de confianza, un amigo, un líder religioso o espiritual o un miembro de la comunidad.
- ☐ Consiga apoyo a través de consejería y terapia. Puede ser una psicoterapia tradicional o terapias más sensoriales, como la terapia artística, la terapia asistida con animales o la terapia en la naturaleza. Su proveedor médico puede ayudarle a ponerse en contacto. Estos son algunos enlaces adicionales:
  - Cómo hacerlo en este momento: Esto es un recurso de los centros para el control y la prevención de enfermedades que proporciona herramientas, recursos y enlaces de apoyo: [www.cdc.gov/howrightnow/](http://www.cdc.gov/howrightnow/)
  - Recursos de Primeros Auxilios en Salud Mental: [www.mentalhealthfirstaid.org/mental-health-resources/](http://www.mentalhealthfirstaid.org/mental-health-resources/)
  - Para una amplia variedad de ayudas y servicios: [www.findhelp.org](http://www.findhelp.org) [www.211.org](http://www.211.org)



### Desarrolle su capacidad de recuperación

Estas técnicas ayudan en el momento. Si las practica a menudo (a diario si puede), aumenta las conexiones sanas en su cerebro, lo que le ayuda a controlar el estrés a largo plazo. Esto sana todo su cuerpo.



### Ayudar a los demás con sus emociones difíciles:

- **“Nombrarlo para domarlo”**. Practique nombrar las emociones que experimenta y cuando ve a otros con grandes emociones. Esto puede ayudar a crear conexión y comprensión. Por ejemplo: “Yo me sentiría frustrado, tu como te sientes?”.
- **Regular. Relacionar. Razonar**. Cuando se relacione con otra persona que esté agitada, enfadada o triste, tenga en cuenta las 3R del Dr. Bruce Perry. En primer lugar, **regúlese** a sí mismo: haga lo que necesite para mantener una voz y una postura calmadas, tranquilizadoras y no amenazadoras. A continuación, ayude a **regular** a la otra persona. Ayúdele a sentirse seguro hablándole en voz baja, prestándole toda su atención, dejándole hablar y escuchándole atentamente, dándole un abrazo o dejándole espacio en función de lo que necesite. Luego puede **relacionarse** con sus emociones, empatizar con su situación, mostrar curioso y hacer preguntas. Cuando se calmen, podrán empezar a **razonar** y resolver problemas juntos.
- Encuentre más recursos en [ACEsAware.org/ManageStress](http://ACEsAware.org/ManageStress)



## A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

*Cuando usted o las personas a las que apoya están pasando por un momento muy difícil:*

- ☐ Terapia individual:
  - ☐ Terapia cognitiva conductual centrada en el trauma
  - ☐ Terapia de exposición prolongada
  - ☐ Terapia de procesamiento cognitivo
  - ☐ Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés)
  - ☐ Terapia conductual dialéctica
  - ☐ Terapia de sistemas familiares internos (para individuos, parejas o familias)
- ☐ También puede ponerse en contacto con otros especialistas:
  - ☐ Terapeutas ocupacionales para el apoyo sensorial y funcional
  - ☐ Fisioterapeutas para el apoyo al movimiento
  - ☐ Psiquiatras para medicación y atención especializada
  - ☐ Pediatra del desarrollo y del comportamiento
  - ☐ Especialista en consumo de sustancias
- ☐ Hable con su médico para obtener más apoyo y referencias de servicios..
- ☐ **Si está en crisis:**
  - ☐ **Línea de prevención del suicidio y de crisis de salud mental 988:** Envíe un mensaje al 988 si necesita ayuda.
  - ☐ **Línea de ayuda en caso de catástrofe:** Llame o envíe un mensaje de texto al (800)985-5990 (para español, pulse "2") para que le pongan en contacto con un asesor 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año
  - ☐ **Adicciones y abuso de sustancias:** La línea de ayuda nacional de SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (también conocida como Servicio de Enrutamiento de Referencias a Tratamientos), o TTY: 1-800-487-4889 es confidencial, gratuita, las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español.
  - ☐ **Línea de ayuda para padres y jóvenes de California:** Llame o envíe un mensaje al 855-427-2736
  - ☐ **Línea directa nacional contra la violencia doméstica:** Llame al 1-800-799-SAFE (7233) o envíe un mensaje "START" al 88788
  - ☐ **Suicidio juvenil:** La Fundación JED (para la salud emocional y la prevención del suicidio), llame al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje "START" al 741-741
  - ☐ **Para jóvenes LGBTQ+:** Trevor Project, llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje "START" al 678-678
  - ☐ **Abuso en las citas:** Love is Respect, llame al 1-866-331-9474 o envíe un mensaje "LOVEIS" al 22522
- ☐ Para apoyar las relaciones entre padres e hijos:
  - ☐ Psicoterapia padres-hijos
  - ☐ Terapia de interacción padres-hijos
  - ☐ Tratamiento bioconductual del apego
  - ☐ Resolución colaborativa de problemas
- ☐ Para parejas:
  - ☐ Terapia centrada en las emociones
  - ☐ Método Gottman



aces aware  
SCREEN. TREAT. HEAL.

### PARA CONOCER MÁS FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS:

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