

# Antiestresores

Todos podemos crear un espacio de tiempo cada día para hacer al menos una cosa que nos haga feliz. Para muchos de nosotros, la pandemia nos ha traído cambios, pérdidas y dolor y también nos ha causado mucho estrés. Si bien es cierto, ese estrés puede resultar muy abrumador, hay cosas que podemos hacer para eliminar y calmar el estrés de nuestro cuerpo y mente.

- Podemos poner atención a cómo nos sentimos, podemos identificar tempranamente cómo nos está afectando el estrés y trabajar para manejarlo. ¿Cómo se manifiesta el estrés en su cuerpo, en sus emociones y comportamientos?
- Podemos ser amables con nosotros mismos. Como dice la investigadora Kristin Neff: "Con autocompasión, podemos darnos la misma amabilidad y cuidado que le daríamos a un buen amigo". ¿Qué cosas puede hacer en este momento para ser amable consigo mismo?
- Todos podemos crear un espacio de tiempo cada día para hacer al menos una cosa que nos haga feliz. Ríase de un video de gatos, lea un libro o haga un rompecabezas, cómprese flores, comuníquese con alguien que le importe, tómese y disfrute una taza de té. Todos merecemos gozo en nuestras vidas, ¡especialmente durante los tiempos difíciles!
- Podemos buscar y obtener apoyo y así aprender más sobre cómo manejar el estrés. ¡Los siguientes factores antiestres están basados en la evidencia y son muy útiles!

## Maneras En Que Podemos Detener El Estrés

Todos tenemos fortalezas internas y resiliencia las cuales pueden ayudarnos a enfrentar desafíos y el estrés. ¿Qué le ayuda a usted a superar el estrés en estos tiempos tan estresantes? Aquí encontrará algunas estrategias adicionales para combatir el estrés. ¿Qué nuevas ideas quisiera probar? Recuerde que usted es el experto respecto a lo que funciona para su cuerpo y su mente. Piense en cómo puede desarrollar un plan personal que lo ayude a manejar el estrés.

**Dé vuelta a esta página para encontrar formas de fortalecer los músculos y eliminar el estrés.**



**SOURCES:** Bhushan D, et al. *The Roadmap for Resilience: The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health.* Office of the California Surgeon General, 2020. • *Manual del Cirujano General de California: Alivio del estrés durante el COVID-19.*

Las fuentes de información mencionadas anteriormente se encuentran disponibles en <https://osg.ca.gov/additional-information-and-links-for-support/>

Este material fue revisado por la junta asesora California Colaborativa ACEs y por el Colaborativo Comunitario de Aprendizaje y Mejora de la Calidad para el Paciente (CALQIC).

## RELACIONES DE APOYO



*Pasar tiempo con la familia. Conectarse con amigos y compañeros de trabajo.*

- Conéctese con familiares, amigos y vecinos que lo apoyen desde la distancia.
  - Llámelos o haga un videochat.
  - Envíeles un mensaje de texto o una imagen.
  - Escribales una postal o envíeles un regalo.
  - Dén juntos un paseo manteniendo la distancia social.
- Involúcrese en su comunidad.
- Explore formas de encontrar apoyo en el trabajo.

## SUEÑO DE CALIDAD



*Dormir, tomar siestas y descansar.*

- Duerma en un lugar tranquilo, fresco, silencioso y sin distracciones.
- Sea paciente, amable y compasivo consigo mismo cuando le cueste descansar y dormir.
- Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- Evite los aparatos electrónicos, la cafeína, el alcohol y el ejercicio cerca de la hora de acostarse.

## NUTRICIÓN EQUILIBRADA



*Trate de comer comidas regulares y a un ritmo relajado.*

- Coma en un espacio tranquilo donde pueda sentarse y disfrutar de su comida.
- Trate de incluir una variedad de cereales integrales, frutas y verduras con las comidas y los refrigerios.
- Tenga cuidado con el azúcar, el alcohol y los alimentos altamente procesados.

## ACTIVIDAD FÍSICA



*¡Encuentre formas divertidas de moverse, moverse, y moverse!*

- Encuentre formas de moverse que le hagan sentir bien todos los días.
- Programe momentos para levantarse, estirarse y moverse durante su jornada laboral.
- Camine o corra, baile, estírese, haga algunos saltos, lagartijas o abdominales.
- Juegue a atrapar la pelota, lance un frisbee, salte la cuerda o hula hoop.

## PRÁCTICAS DE AUTOATENDIMIENTO



*Ponga atención a cómo se siente y respire profundamente.*

- Cuando pueda, dirija su atención a cómo se siente física y emocionalmente.
- Si nota que controlar el ritmo de su respiración le ayuda, tómese unos minutos para inhalar y exhalar.
- Reflexione sobre 3 cosas por las cuales está agradecido.
- Pruebe usando una aplicación que le ayude a poner plena atención en usted mismo (*por ejemplo, Insight Timer, UCLA Mindful, 10% Happier*).
- Haga de la oración, la meditación y / o el yoga parte de su rutina diaria.

## EXPERIENCIAS EN LA NATURALEZA



*Salga, respire aire puro, sienta el sol.*

- ¡Salga todos los días!
- Mire hacia el cielo, sienta la luz del sol o la lluvia en su cara.
- Respire aire fresco.
- Huela el aroma de las flores, camine sobre la hierba, escuche a los pájaros, toque un árbol.

## CUIDADO DE SALUD MENTAL



*Hay recursos y apoyo disponibles si los desea*

- Hable con su familia y pregúnteles cómo se sienten.
- Reste importancia a las malas noticias u otros contenidos de los medios que le hagan sentir molesto o incómodo.
- Planee qué hacer cuando se sienta estresado, enojado o abrumado.
- Pida ayuda si tiene dificultades. Puede comenzar visitando el sitio web: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

## ¡AÑADE TUS PROPIAS IDEAS AQUÍ!



## Recursos Para Mayor Apoyo

Encuentre los recursos en 2-1-1 California: [www.211ca.org](http://www.211ca.org)

Línea de ayuda para padres y jóvenes: 1-855-427-2736 (8 am - 8 pm)

Línea de California de ayuda entre pares: 1-855-845-7415 (apoyo no urgente) (24/7)

Si siente que está atravesando una crisis, busque líneas directas para llamar en: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>