

Técnica STOP



Cuando te enfrentes a una situación difícil, trata la técnica STOP:



1. Stop: para lo que haces

Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo en este momento?

2. Toma un respiro

Pregúntate: ¿Estoy respirando demasiado rápido o conteniendo la respiración? ¿Puedo inhalar profundo?

3. Observa

Pregúntate: ¿Qué más siento en el cuerpo? ¿En qué pienso?

4. Procede

Pregúntate: ¿Me parece bien lo que sucedería si ____? Responde como sea mejor para ti.

Relaciones de apoyo



♥ reafirma tu valor

habla de tus experiencias

★ practica mindfulness

tómate tu tiempo para procesar

♥ date confianza

vive en el presente

honra tus necesidades

ESCRIBE EN UN DIARIO

háblate positivamente

PERDONA

autocuidate

expresa tus sentimientos

un paso a la vez

Gráficos inspirados por www.selfloverainbow.com.

Si tus relaciones con otras personas han sido dañinas o traumáticas, es importante que te des un tiempo para sanar y rodearte de personas que te apoyen y saquen lo mejor de ti. Ser parte de relaciones de apoyo puede ayudar a nuestra mente y cuerpo a sanar del estrés. Haz una lista de las personas en tu vida que te hacen sentir bien y haz lo necesario para conectarte con ellas pronto.

Apoyo para la salud mental



Hay muchas maneras de acceder a servicios de salud mental individuales, 24/7 y sin costo con profesionales capacitados que te ofrecen el espacio seguro y apoyo que necesitas. Hablar con un consejero —o con personas que han tenido experiencias similares—, puede darte fuerza y aliento a medida que superas los desafíos.

Soluna es una app diseñada para jóvenes y adultos jóvenes de California, que ofrece sesiones gratuitas y confidenciales con coaches en vivo y comunidades en línea. Escanea para empezar.



Sanación en acción



Herramientas y consejos para ayudarte a vivir mejor después del trauma y controlar el estrés todos los días.

puedes vivir mejor

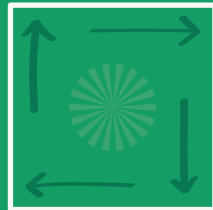
Respiración cuadrada



Inhala por 4 segundos

Agua para 4 segundos

Exhala por 4 segundos



La atención plena o mindfulness consiste en centrar nuestra atención en sentir el presente sin juzgar el pasado ni preocuparnos por el futuro. Nos ayuda a calmar la mente y cuerpo cuando suceden cosas estresantes en nuestra vida.

La respiración cuadrada es una forma especial de respirar que ayuda a tu cuerpo a relajarse cuando te sientes estresado o ansioso. Al hacerlo, puedes bajar el ritmo de tu corazón, relajar los músculos y sentirte más tranquilo en general.

Meditación musical



Echa un vistazo a nuestra playlist Live Beyond en Spotify. Elige una canción. Relájate y pregúntate: ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Cómo me hace sentir emocionalmente esta canción?



Céntrate en tus sentidos



Si puedes, sal a caminar. Presta especial atención a las vistas, olores y sensaciones que experimentes.

Relájate, respira hondo y nombra:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes oír
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes probar

* Los espacios abiertos tranquilos y reflexivos pueden estar más cerca de lo que piensas. Escanea para encontrar senderos y parques cerca de ti, sin importar dónde vives.



AllTrails



Aprende más sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE en inglés), el estrés tóxico y cómo sanar de sus impactos en

puedesvivirmejorCA.org.



puedes vivir mejor



© 2024 Office of the California Surgeon General. Financiado por el contrato #2022-238-OSG.