

Let's Be Clear – Iniciativa de la Caja de Herramientas para Trabajadores Manuales

Texto para boletín electrónico (E-newsletter)

El estrés es parte de la vida. Pero sin maneras saludables de manejarlo, terminamos sobrellevando los momentos difíciles solos — o usando sustancias. Y eso puede tener efectos serios en tu salud. Desarrollar métodos de afrontamiento saludables es un proceso, pero estos consejos pueden ayudarte a iniciar el camino hacia un mejor bienestar físico, mental y emocional.

Si necesitas ayuda ahora mismo, llama, envía un mensaje de texto o chatea con el 988 para recibir apoyo confidencial por pensamientos suicidas, preocupaciones relacionadas con el uso de sustancias o cualquier otra situación que estés atravesando.

1. Cuida tu cuerpo.

Tu salud mental y física van de la mano. Dormir bien, alimentarte adecuadamente y hacer ejercicio pueden tener un efecto real en tu estado de ánimo y en tu capacidad para manejar el estrés.

2. Mantente conectado con tu sistema de apoyo.

Ya sea que hables de lo que te preocupa o simplemente pases tiempo con las personas que te quieren, las relaciones son esenciales para manejar el estrés. Pueden ayudarte a ver los desafíos desde otra perspectiva y recordarte que tienes gente de tu lado.

3. Haz tiempo para lo que es importante para ti.

Es fácil dejarse llevar por las responsabilidades. Pero hacer cosas que disfrutas y que te resultan significativas te ayuda a recargar energías, reenfocarte y mantenerte centrado. La fe y la espiritualidad brindan a algunas personas estabilidad y esperanza. Los pasatiempos pueden darte una vía productiva y metas por las cuales esforzarte. Sea lo que sea lo tuyo, apartar tiempo para ello evita que el estrés se acumule.

Cuidar tu salud mental no es un solo gran cambio. Requiere práctica y compromiso para construir hábitos que funcionen para ti. Pero estos consejos brindan una base sólida para empezar. Pruébalos en las próximas semanas — tal vez te sorprenda lo mucho que pueden afectar tu vida de manera positiva. Para más recursos sobre prevención, tratamiento y recuperación del uso indebido de sustancias, visita [LetsBeClearSD.com](https://www.LetsBeClearSD.com). Si tú o alguien a

quien amas necesita ayuda, llama, envía un mensaje de texto o chatea con el 988 hoy mismo: <https://988lifeline.org/>