

Respira, piensa, actúa:

Estrategias para cuidar nuestro bienestar emocional

El **estrés crónico** afecta la salud física y mental.

Contribuye al desarrollo de **ansiedad, depresión y aumenta el riesgo** de suicidio.

Más del

50%

de las personas con condiciones de salud mental no reciben tratamiento por **miedo al estigma**.

Esto **agrava el riesgo** y dificulta la recuperación.

Desarrollando estrategias de afrontamiento



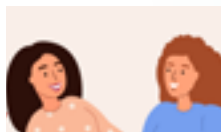
Tómate un “break” y respira:

Si sientes tensión o cansancio, es hora de parar y respirar profundamente. Inhala por la nariz, aguanta un momento, y exhala lentamente. Enfócate en el momento presente.



Organiza tu tiempo:

Tómate un momento para planificar. Prioriza lo importante y evita sentirte abrumado por todo lo que tienes que hacer.



Fortalece tus conexiones:

Habla con alguien de confianza. Compartir lo que sientes con un ser querido puede hacer una gran diferencia.



Practica la gratitud:

Agradecer las cosas simples de la vida mejora el estado de ánimo.



Establece límites saludables:

Aprende a decir “no” cuando lo necesites. Tu bienestar importa, no todo tiene que ser una prioridad.



Resuelve problemas

paso a paso:

No te ahogues en el problema completo. Divídelo en pasos pequeños y enfócate en uno a la vez. Si te sientes abrumado, busca la ayuda de alguien de confianza o de un profesional que te oriente.



Sé compasivo y cuida de ti mismo:

Trátate con la misma amabilidad que a un ser querido. Haz algo que te haga sentir bien cada día: descansa, sal a caminar o date un momento para relajarte.



Aprende y disfruta:

Prueba algo nuevo que te guste. Aprender te fortalece y te da confianza. Practica una actividad que disfrutes. Busca momentos para reír.



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: prevencionsuicidio.salud.pr.gov o utiliza el código QR.



Referencias:

1. Moutier, Christine. (2023, julio). Conducta suicida. Merck Manuals. Revisado/Modificado por la American Foundation for Suicide Prevention. Recuperado de <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>.
2. American Psychiatric Association. (2022). ¿Qué es estigma, prejuicio y discriminación? Revisión por Bernardo Ng, M.D., mayo 2024. Recuperado de <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/estigma/que-es-estigma-prejuicio-discriminacion>.
3. American Psychological Association. (s.f.). Impacto del estrés crónico: Comprendiendo el estrés crónico. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>