



*Te sientes
estresado en
estos tiempos?*

ESTAMOS AQUÍ PARA ESCUCHAR.

Es completamente normal tener una variedad de reacciones durante una pandemia, desde una leve ansiedad hasta un estrés alto. Usted no está solo.

La pandemia nos está afectando a todos.

Nuestro equipo en Colorado Spirit está aquí para brindarle apoyo sin ningún costo alguno. Brindamos un servicio de escucha, ayudamos con el manejo del estrés, o podemos conectarlo con recursos que ayuden.

¿No está seguro de lo que podría ayudar?
Contáctanos de todos modos y hablemos.

720-707-6789

o visítanos en:

WWW.ALLHEALTHNETWORK.ORG/COLORADO-SPIRIT

Todos los servicios se ofrecen de forma gratuita.

A continuación le presentaremos algunas sugerencias para ayudarlo a sobrellevar un momento estresante.

Permítase elegir lo que más le convengan.

TRABAJA EN LO QUE PUEDES CONTROLAR.

- » Enfoque su energía en lo que puede impactar. Deja ir lo que no puedes controlar.
- » Abogue por lo que necesita.

CONECTA CON OTROS Y CONSTRUYE LA RESILIENCIA.

- » Dar y aceptar apoyo emocional.
- » Hable sobre cómo se siente, incluso cuando esos sentimientos cambian.
- » Participe en actividades con otras personas. Trabajar con los demás genera resiliencia.
- » ¿No tienes ideas sobre las personas con las que puedes comunicarte? Busca entre tus contactos.

AUMENTE SU SENTIMIENTO DE SEGURIDAD.

PREGÚNTESE:

- » “¿Qué me hace sentir seguro?” y participe en esas prácticas.
- » “¿Me parece bien esto?” y date permiso para decir no a las cosas que no te hacen sentir seguras.

CREA COMODIDAD PARA TI MISMO.

- » Permítase un tiempo de tranquilidad y descansos, incluido el tiempo al aire libre.
- » Dedique tiempo a participar en actividades reconfortantes y relajantes. A veces es más fácil sentir sus sentimientos o tomar decisiones cuando se encuentra en un espacio cómodo.
- » Permítase experimentar y expresar emociones fuertes, que son normales para todos nosotros en momentos de estrés.

MANTENGA LA ESPERANZA.

- » Haga cosas que generen esperanza, agradecimiento, compasión y empatía.
- » Lo suficientemente bueno es suficiente.
- » Encuentre formas de reír.

OTROS CONSEJOS:

- » Limitar la exposición a los medios de comunicación perjudiciales, como el consumir grandes cantidades de cobertura periodística.
- » Considere posponer cualquier decisión importante que altere su vida hasta que su nivel de estrés sea menor.
- » Cuida tu cuerpo. El sueño reparador, la alimentación equilibrada y la actividad física siguen siendo cruciales.

Para obtener más consejos o para obtener ayuda, visite:

WWW.ALLHEALTHNETWORK.ORG/COLORADO-SPIRIT