

FUERTES EN NUESTRAS RAICES



Tu salud es muy importante.
Aquí encontrarás algunas
ideas sobre cómo controlar el
estrés en tu vida.

BUSCAR APOYO

Busca apoyo en la comunidad. Amigos, vecinos y gente que apoya a la comunidad campesina pueden estar ahí en momentos difíciles. Y tú también puedes brindar una mano para ayudar a otra persona. Para cuando necesitemos más apoyo, los proveedores de atención de salud mental pueden brindar un espacio de apoyo para discutir preocupaciones y brindar tratamiento para problemas de salud mental.

DORMIR ES IMPORTANTE

Obligaciones del día a día te pueden quitar el sueño. Esto puede crear estrés. Es recomendable dormir bien para recuperar energía y estar saludable.

ALEGRÍA EN LA MÚSICA Y EL ARTE

Escucha una canción que te gusta o lee una frase que te haga sentir bien. Recuerda todo el esfuerzo que has hecho para estar aquí hoy. ¡Celebra tus raíces y tradiciones!



TOMA UN MOMENTO PARA MOVER TU CUERPO

Después de un largo día, cuida de tu cuerpo de una manera que funcione para ti. Puedes estirarte, dar un paseo corto, o hacer ejercicio. Estas cosas te ayudarán a sentirte mejor y a relajarte sin cansarte más.

CONECTA CON LA NATURALEZA

Si tu día lo permite, tómate un momento para respirar aire fresco y disfrutar del paisaje. O también puedes cuidar una planta en tu hogar. Esta conexión con la tierra puede ayudarte a reducir el estrés.

TU PRESENTE ES IMPORTANTE

Estar presente en el momento nos puede ayudar a cuidar a nuestra salud. Tomar algunas respiraciones profundas. ¡Cada persona es especial! Escucha con atención, tómate un momento para ti y conéctate con el presente.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Sabemos que mantener una dieta balanceada no siempre es fácil, pero es fundamental para tu salud. Comer frutas y verduras frescas te ayuda a enfrentar los retos diarios.



Apoyo general: Mensaje de texto/Llamada 211

Línea de crisis y suicidio: Mensaje de texto/Llamada 988

Línea directa de violencia doméstica nacional: 800-799-SAFE (7233)

envía "START" al 88788

TTY: 800-787-3224

Línea directa de agresión sexual a nivel nacional: 800-656-HOPE (4673)

Línea telefónica de apoyo de CalHOPE: llama al 833-317-HOPE (4673) para recibir apoyo entre pares en situaciones de estrés y ansiedad que no sean de emergencia.



FUTURES
WITHOUT VIOLENCE