

# Enojo o rabia



## Por lo que puede estar pasando

En estos días, puedes sentirte frustrado, estresado, abrumado o con peor genio de lo normal, pero está bien sentirse así en estos momentos.

El enojo y la irritabilidad son emociones frecuentes como respuesta al estrés. La pérdida de control y de predictibilidad, o la preocupación por no poder satisfacer las necesidades básicas pueden contribuir a los sentimientos de enojo. Algunas veces, los sentimientos de tristeza y ansiedad se expresan como enojo.

Puede que te irrites o te enojés fácilmente con tu pareja, tus hijos, tus amigos, tus compañeros de trabajo o tus vecinos de formas que no suelen ser típicas de ti.

## Lo que puedes hacer

1. Respira para calmarte. un descanso de tan solo cinco minutos puede hacer la diferencia.
2. Acepta cómo te sientes. Está bien no sentirse bien.
3. Date un tiempo para cuidarte a ti mismo. Considera estrategias simples para reducir el estrés, como hacer ejercicio y darte tiempo para descansar.
4. Crea una rutina diaria para aumentar la sensación de control. Dale prioridad a tener hábitos de alimentación saludables, a dormir y a hacer ejercicio cuando sea posible.
5. Controla el uso de redes sociales y limita el tiempo para ver las noticias. Demasiadas noticias pueden aumentar los sentimientos de frustración y enojo.
6. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por el enojo o si no lo puedes controlar.
  - ▶ Habla con tu médico sobre cómo te sientes.
  - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [Mental Health America](https://www.mentalhealthamerica.net)

Encuentre otros  
recursos que  
pueden ayudar:





# Recibe ayuda inmediata durante una crisis:

## Situación de emergencia

- ▶ Llama al 911
- ▶ [Línea de Ayuda para los Afectados por catástrofes](#)  
1-800-985-5990 y presiona 2 o envía un texto con el mensaje “Háblanos” al 66746.

Los residentes de Puerto Rico que hablan español pueden enviar un mensaje de texto con la palabra “Háblanos” al 1-787-339-2663.

## Suicidio

- ▶ [Línea Nacional para la Prevención del Suicidio](#)  
1-888-628-9454 o TTY 800-799-4889

## Violencia familiar

- ▶ [Línea Nacional contra la Violencia Familiar](#)  
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 y presiona 2

## Uso de sustancias

- ▶ [Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)  
1-800-662-4357 o TTY 1-800-487-4889 y presiona 2

## Apoyo para personas LGBTQ+

- ▶ [Trans Lifeline](#)  
1-877-565-8860 y presiona 2
- ▶ [Línea Nacional de The Trevor Project \(en inglés\):](#)  
1-866-488-7386

## Abuso de menores

- ▶ [Línea Directa Nacional contra el Abuso de Menores](#)  
1-800-4AChild (1-800-422-4453) y presiona 1 o envía un mensaje de texto a 1-800-422-4453

## Abuso sexual

- ▶ [Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual](#)  
1-800-656-HOPE (4673) y presiona 2 o [Chat en línea](#)

## Cuidado de ancianos

- ▶ [Localizador de cuidado para ancianos \(The Eldercare Locator\)](#)  
1-800-677-1116 y presiona 2  
[Instrucciones para TTY](#)

## Apoyo para veteranos

- ▶ [Línea para Veteranos en Crisis](#) (en inglés)  
1-800-273-TALK (8255) y presiona 2 o envía un mensaje de texto al 8388255 para el [Crisis Chat](#)

## Recursos locales para encontrar alimentos, vivienda, empleo u otro tipo de apoyo

- ▶ [211 de Fondos Unidos United Way](#)  
2-1-1
- ▶ Feeding America encuentra tu banco de alimentos local <https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

