



Lo que puedes estar sintiendo

El estrés es el resultado de presiones o tensiones, así como de la forma en la que el cuerpo responde a ellas. El estrés puede causar sensaciones de inquietud, ansiedad, frustración, nerviosismo, miedo o impotencia. Cuando uno está estresado, puede notar cambios en el sueño, el apetito o el nivel de energía. Sentirse estresado es normal, sobre todo durante una crisis.

Puedes sentir estrés por varios motivos durante estos tiempos como, por ejemplo, si han aumentado como cuidador, o si tienes problemas económicos o médicos.

El estrés puede ser abrumador y afectar tu salud mental y física.

Lo que puedes hacer

1. Tómate cinco minutos. Respira profundo y relájate. Así sean solo cinco minutos para cuidarte a ti mismo te pueden ayudar.
2. Camina, haz ejercicios de estiramientos o toma una clase de ejercicio en línea. Mientras realizas alguna actividad que disfrutes, concéntrate en el aquí y el ahora.
3. Mantente en contacto con otras personas. Llama por teléfono o por video chat para conversar con tus amigos, vecinos y tus familiares.
4. Crea una rutina diaria que incluya descanso, ejercicio y comidas regularmente.
5. Busca el apoyo de amigos, familiares y organizaciones de tu confianza.
 - ▶ Habla sobre tus sentimientos con otras personas.
 - ▶ Considera crear un plan junto con tu familia y tus amigos para ayudarse mutuamente o para compartir las responsabilidades.
 - ▶ Ponte en contacto con tu líder espiritual o con otras personas de tu comunidad religiosa.
6. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por el estrés o si no lo puedes controlar.
 - ▶ Habla con tu médico sobre cómo te sientes.
 - ▶ Find mental health services: [Mental Health America](#)

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>

