

# Preocupación



## Lo que puedes estar sintiendo

La preocupación es una emoción frecuente que surge cuando sentimos dudas sobre el futuro. Puede ser que estés preocupado por tu salud o la de tu familia. También puede ser que te preocupe pagar cuentas, brindar atención o cuidado a alguien, tu seguridad personal u otras necesidades importantes. Es típico sentirte preocupado, especialmente durante una crisis.

La preocupación puede hacer que se te haga difícil concentrarte y puede causar cambios en los hábitos de sueño y alimentación. Puedes sentir ansiedad, frustración, nerviosismo, miedo o impotencia.

## Lo que puedes hacer

1. Tómate cinco minutos. Así sean solo cinco minutos para cuidar de ti mismo pueden hacer la diferencia. Respira profundo y relájate.
2. Camina, estírate o toma alguna clase en línea de ejercicio. Mientras realices alguna actividad que disfrutes, concéntrate en el aquí y el ahora.
3. Mantente en contacto con otras personas. Lláma por teléfono o por video chat para conversar con tus amigos, tus familiares, tus vecinos o tu comunidad religiosa.
4. Busca el apoyo de las personas y las organizaciones que te puedan ayudar, como las siguientes:
  - ▶ [Bancos de alimentos](#)
  - ▶ [Atención médica](#)
  - ▶ [Asistencia de vivienda](#)
  - ▶ Organizaciones comunitarias
  - ▶ [Salud mental](#)
  - ▶ Grupos religiosos
5. Tómate un descanso de las noticias y las redes sociales. Pasar demasiado tiempo viendo o leyendo las noticias puede generar sentimientos de angustia.
6. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por la preocupación o si no la puedes controlar.
  - ▶ Habla con tu médico sobre cómo te sientes.
  - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [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>

