

# MONOGRAMA

---

ABRIL DE 2023



## Mes de Sensibilización sobre el Estrés

Abril es el Mes Nacional de Sensibilización sobre el Estrés. El objetivo de esta designación es crear conciencia sobre el impacto negativo del estrés. No hay una sola definición de estrés, pero la explicación más común se refiere a la tensión física, mental o emocional. Si bien no todo estrés es malo, el que se mantiene durante mucho tiempo puede afectar de manera negativa la salud física y mental.

Es fundamental reconocer las características del estrés y la ansiedad, tomar medidas para generar resiliencia y manejar el estrés laboral, y saber a dónde acudir por ayuda.

# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## ¿Qué es el estrés?



El estrés es una reacción normal a las presiones de todos los días, pero puede volverse dañino cuando altera el funcionamiento cotidiano. Implica cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo, e influye en cómo se siente y comporta la gente.

Al provocar cambios en el cuerpo y la mente, contribuye directamente a las enfermedades y trastornos psicológicos y fisiológicos, y afecta la salud mental y física, con lo que reduce la calidad de vida.

Reconozca los síntomas del estrés que puede estar teniendo:

- Irritación, enojo o estado de negación
- Incertidumbre, nervios o ansiedad
- Falta de motivación
- Cansancio, agobio o agotamiento
- Tristeza o depresión
- Problemas para dormir
- Problemas para concentrarse

# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## ¿Qué es el estrés?



A veces, un poco de estrés puede ayudarnos a finalizar tareas y a sentir más energía. Pero puede volverse un problema si dura mucho tiempo o es muy intenso. En algunos casos, puede afectar nuestra salud física y mental.

Es posible que escuche a los profesionales de la salud referirse a algunos tipos de estrés como “agudo” o “crónico”.

- El estrés agudo aparece de pocos minutos a algunas horas después de un suceso. Dura poco, por lo general, algunas semanas, y es muy intenso. Puede aparecer después de un suceso negativo o inesperado como, por ejemplo, una pérdida repentina, un ataque o una catástrofe natural.
- El estrés crónico dura mucho tiempo o sigue reapareciendo. Las personas pueden sufrirlo si están bajo presión durante un lapso prolongado. También pueden sentirlo si la vida cotidiana es difícil; por ejemplo, en el caso de quienes están a cargo de otras personas o quienes viven en la pobreza.

Si bien cierto grado de estrés puede ser bueno para el cuerpo, ya que puede contribuir a que las personas hagan o terminen algo, demasiado estrés puede provocar ansiedad en el cuerpo y tener efectos perjudiciales en la salud mental. Controlar los niveles de estrés puede contribuir a evitar los dolores de cabeza, el insomnio e incluso el aumento de peso.

# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## Tormentas de invierno y estrés



Las recientes tormentas de invierno que han golpeado el área pueden afectar los niveles de estrés y ansiedad en un grado importante. Esto puede tener un fuerte impacto en la vida. Hay muchas maneras en que se puede trabajar para reducir los niveles de estrés en los casos de inclemencias meteorológicas. Los síntomas del trastorno por estrés postraumático (PTSD, por su sigla en inglés) son comunes cuando se producen grandes tormentas, como los sentimientos de aislamiento, pérdida e incertidumbre sobre lo que está por venir. A continuación, exponemos algunas maneras de combatir el estrés generado por las tormentas:

### **Esté preparado**

Estar preparado para cualquier catástrofe natural puede tranquilizarle cuando llega una tormenta. Tener un plan de emergencia de evacuación y alimentos no perecederos puede darle tranquilidad. [READY.Mono.ca.gov](https://www.ready.mono.ca.gov) es nuestro portal local para todas las respuestas de emergencia, y [Ready.gov](https://www.ready.gov) cuenta con recursos para empezar a reunir materiales de emergencia y elaborar un plan. El condado de Mono ha establecido los pasos que usted debe dar para preparar su mochila de emergencia con elementos que le permitan sobrevivir unos días en caso de una catástrofe muy grande.

### **Limite la exposición a los medios de comunicación**

Si bien puede parecer que debería estar al tanto de las novedades en caso de que ocurra algo significativo, es importante que limite el tiempo que pasa expuesto a los medios, sobre todo si hay niños cerca. Demasiada exposición a las noticias puede aumentar los niveles de estrés. Manténgase al tanto, pero no se deje consumir por la información.

### **Apoye a los demás**

Es posible que no solo a usted le generen estrés las tormentas. Asegúrese de estar en contacto con amigos, familiares y vecinos para asegurarse de que están bien. Comunicarse con los demás alivia la sensación de aislamiento y le brinda un sistema de apoyo. Es fundamental estar pendiente de los niños, ya que estos pueden necesitar más apoyo tras una gran tormenta o una catástrofe natural.

# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## Tormentas de invierno y estrés

### **Mantenga los horarios**

Cuando se trata de tormentas, es fácil salirse de la rutina. No obstante, mantener los horarios puede darle un sentido de rutina en una situación estresante. Encuentre una distracción o alguna manera de alegrar su día para poder lidiar con el estrés considerable que generan las tormentas.

### **Higiene del sueño**

Es ideal seguir un horario para irse a la cama y levantarse y que sea el mismo (con variaciones que no excedan los 30 minutos) todos los días. También ayuda tener una rutina de relajación antes de la hora programada de irse a la cama, como darse un baño o ducha tibia, tomarse un tiempo de calma, etc. Evite las bebidas con cafeína o alcohol al menos tres horas antes de irse a dormir. Y, lo que no es fácil, no use pantallas (sí, esto incluye teléfonos, computadoras o televisión) por lo menos una hora antes de acostarse. Esto le permite a su cerebro generar y liberar su propia melatonina natural y contribuye a que irse a la cama no sea solo dormir, sino lograr un tipo de sueño (REM y profundo) que lo ayude a lidiar con el estrés.

### **Póngase en contacto con otras personas y pida ayuda**

Si necesita ayuda debido a condiciones meteorológicas estresantes, la línea de ayuda por estrés en catástrofes es un recurso que funciona las 24 horas, todos los días, al que pueden recurrir quienes estén padeciendo sufrimiento emocional en relación con catástrofes naturales o provocadas por los seres humanos. Esta línea ayuda con las destrezas saludables de afrontamiento, así como a identificar los efectos del estrés generado por catástrofes en personas y familias y a derivar a las personas a recursos locales útiles.



# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## Centros y programas de bienestar

Mono County Behavioral Health invita a todos los miembros de la comunidad a visitar nuestros centros de bienestar en Walker o Mammoth Lakes. Estos centros albergan una diversidad de actividades gratuitas cada semana, como yoga, grupos de apoyo, artes y artesanías, y programas para jóvenes. En Bridgeport y Benton hay más programas gratuitos.



BRIDGEPORT WELLNESS



**BULLET JOURNALING GROUP**  
**GRUPO DE DIARIO DE BALA**

Clarify your thoughts  
Organize and focus  
You will celebrate your happy moments more!

Clara tus pensamientos  
Organiza y enfoca  
¡Celebrarás más tus momentos felices!

Quiet the mind  
Learn more about yourself  
Uplift your mind and body  
Gain perspective  
Improve your memory  
Harness your creativity

Calmar la mente  
mi. Aprende más sobre ti  
Levanta tu mente y tu cuerpo  
gramo. Gana perspectiva  
Mejora tu memoria  
¡Aprovecha tu creatividad!

**BRIDGEPORT VISITOR'S CENTER**  
123 EMIGRANT STREET  
WEDNESDAYS- MIERCOLES  
6-7pm  
3,8- 3,29



SPONSORED BY PROP 63 & MCBH

## Mens Mediation



- **Where** :The Walker Wellness Center
- **When**: **Thursdays**
- **Time**: 2:30-3:30
- **Bring**: a friend

**What we will be doing:**  
Learning how to relax body and mind



Supporting You On Your Path  
Apoyándose En Tu Camino

Any question  
Please call Betty @  
775 781-1567



## YOGA CLASS

Relaxing- Trauma Release.  
For Adults.

New to Yoga ? Give it a try. Every level is welcome

Thursdays @4:00	The Walker Wellness Center. Bring a mat and a towel
--------------------	---

Any ? Please call Betty @ 775 781-1675



Supporting You On Your Path  
Apoyándose En Tu Camino

## Parent Project

**Wednesdays at 5:00 @ The Walker Wellness Center**  
A Parent's Guide to Raising Tough Kids.



The Parent Project offers concrete, step-by-step solutions for parents raising children in today's complex society. A built-in support group offers parents both emotional and practical support as they make necessary changes at home



A light dinner will be provided.

**Parent Project is a comprehensive award winning model for community based programs serving families with strong willed children.**



Supporting You On Your Path  
Apoyándose En Tu Camino

Please call Betty at (775) 781-1675 for more information.

[www.mono.ca.gov/wellness](http://www.mono.ca.gov/wellness)

# MONOGRAMA

ABRIL DE 2023

## Recursos



Si siente que usted u otra persona de su familia puede causarse daño a sí mismo o a alguien más:

- **Línea de prevención de suicidios y crisis 988** (antes conocida como National Suicide Prevention Lifeline)
  - 988 en inglés o español o Lifeline Chat. Los usuarios de teletipo pueden usar el servicio de retransmisión de su preferencia o marcar 711 y luego 988.
- **Línea nacional de emergencia para violencia doméstica**
  - Llame al 1-800-799-7233 y al 1-800-787-3224 por teletipo.

Si se siente agobiado por las emociones, como tristeza, depresión o ansiedad:

- **Línea de ayuda por estrés en catástrofes:**
  - Llame o envíe mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2 para español)

### **LiveHealth Online – Disponible para cualquier persona, tenga o no seguro**

Médicos las 24 horas todos los días sin costo para usted. ¡Suscríbase hoy!

LiveHealth Online ofrece a cualquier persona la posibilidad de consultar un médico, terapeuta, psicólogo o psiquiatra por videoconferencia en vivo desde un smartphone, una tableta o una computadora. Toda persona en California que descargue la aplicación móvil o visite [livehealthonline.com](https://livehealthonline.com) y se registre podrá consultar a un médico sin cargo seleccionando el portal de consultas **Natural Disaster Relief**. La oferta de visita sin costo estará disponible durante el estado de emergencia en California.

### **Mono County Behavioral Health**

Llame al (760) 924-1740

Intervención en crisis o emergencias: 911

Línea de acceso o después de hora: (800) 687-1101

