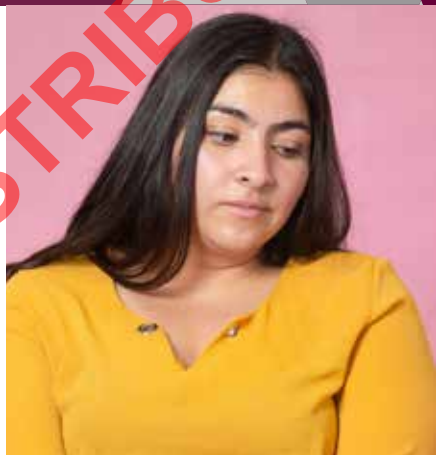
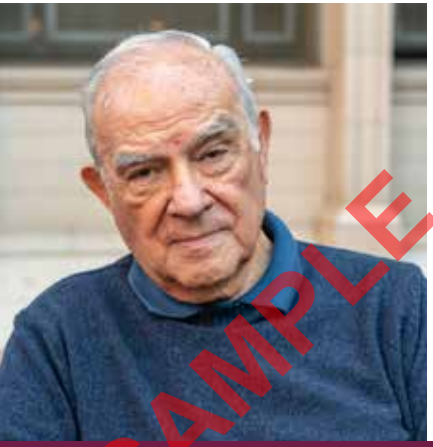
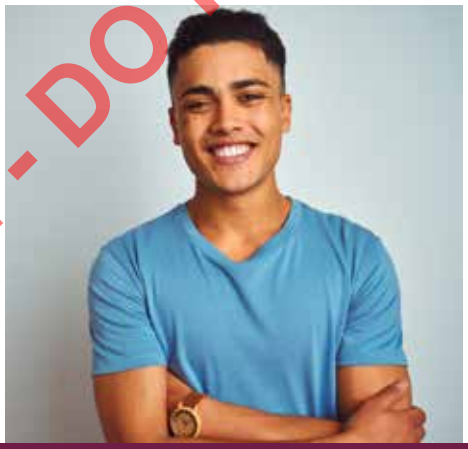
# ¡Cómo dar un P.A.S.O. hacia el Bienestar Emocional!

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

UAMS | Fay W. Boozman College of Public Health

UAMS | Center for Health Literacy

Este proyecto ha sido apoyado en parte o en su totalidad por fondos federales a través de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud bajo el número de premio UG4LM012345 con la Universidad del Norte de Texas del Centro de Ciencias de Salud. El contenido es la responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del NIH.

© 2019 BioVentures, LLC
Todos los Derechos Reservados

Este documento no debe ser copiado o reproducido sin el permiso explícito de su autor.

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# ¿Qué es el “bienestar emocional”?

El bienestar emocional es su habilidad de manejar el estrés, cambios, y tiempos difíciles. Cuando su bienestar emocional está lo mejor posible, usted se siente bien en todos los aspectos de su vida.

Todos pueden trabajar en su bienestar emocional. Incluso si su bienestar emocional es bueno, usted puede hacer cosas para mantenerlo así.

**Para más información sobre el bienestar emocional, visite: medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html**

## ¡De un P.A.S.O. para que USTED esté lo mejor posible!

- **Ponga atención** a cualquier cambio del comportamiento o actividad.
- **Asegúrese** de cuidar su bienestar emocional.
- **Solicite** una cita con un profesional.
- **Obtenga** ayuda si necesita y prepárese para seguir trabajando hacia su bienestar emocional.

# Cómo usar este libro

En este libro, explicamos 4 formas en las que usted puede encargarse de su bienestar emocional. Usamos la palabra P.A.S.O. para recordarle que usted debe actuar para mantener su bienestar emocional por buen camino. Al igual que mantenerse físicamente saludable requiere tiempo y energía, también lo es el mantenerse saludable emocionalmente. Pero con algunos consejos sencillos, usted puede empezar a sentirse lo mejor posible.

Usted también puede usar este libro para ayudar a los demás. Esta información puede ayudarle a notar cuando alguien que usted quiere necesita algo de ayuda con su bienestar emocional.

**Si usted necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o a la Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio:**

**1-888-628-9454**

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# P.A.S.O.

## Ponga atención a cualquier cambio del comportamiento o actividad.

Todos tenemos cambios en nuestras vidas. Pero algunos cambios pueden ser una señal de que su vida emocional no es tan saludable como debiera. Los cambios comunes que pueden significar que usted necesita tomar acción están enlistados abajo. Marque cualquiera de estos cambios que tenga. Es posible que usted necesite tomar acción si estos cambios:

- Empiezan repentinamente
- Hacen su vida más difícil de lo normal
- Duran más de 2 semanas

## Lista de Cambios del Comportamiento y Actividad

### Cambios en la alimentación

- ☐ Comer más o menos de lo normal
- ☐ Subir de peso inesperadamente
- ☐ Perder peso inesperadamente
- ☐ Perder interés en comer
- ☐ Vomitar a propósito

### Cambios en los niveles de energía

- ☐ No tener suficiente energía
- ☐ Tener demasiada energía; usted no puede quedarse quieto

### Cambios en su dormir

- ☐ Dormir menos de lo normal
- ☐ Dormir más de lo normal
- ☐ Sentirse cansado todo el tiempo

### Cambios en los sentimientos

- ☐ Sentirse triste con mayor frecuencia
- ☐ Sentirse muy enojado
- ☐ Preocuparse mucho
- ☐ Tener miedo con mayor frecuencia
- ☐ Tener malestar en el estómago (nervios o nausea) que no desaparece
- ☐ Tener cambios de humor

### Otros cambios

- ☐ Estar confundido con frecuencia
- ☐ Evitar a la familia o amigos
- ☐ Tener problemas para concentrarse
- ☐ Ver o escuchar cosas que no existen

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# Qué hacer si usted nota cambios en los demás

Es posible que conozca a otras personas que están luchando para mantenerse emocionalmente saludables. Si usted ve grandes cambios del comportamiento o las actividades de sus seres queridos, es posible que también necesiten dar un P.A.S.O. hacia el bienestar emocional.

**Es difícil hablar sobre el bienestar emocional, así que tenga cuidado cuando hable con alguien sobre esto:**

- Hable en privado.
- Dígales lo que usted ha visto (no lo que usted cree que eso significa).
- Dígales que usted está preocupado.
- Escuche sus respuestas.
- Ofrezca ayudarles a explorar soluciones.

| Iniciadores de Conversación Saludables | |
|---|---|
| Diga... | No diga... |
| ***Noto que usted no está comiendo mucho últimamente.*** | ***Me preocupa que usted no pudiera estar emocionalmente saludable.*** |
| ***Si está pasando por algo, aquí estoy.*** | ***Yo sé por lo que usted está pasando.*** |
| ***He notado algunos cambios en usted últimamente, y me pregunto si podríamos platicar.*** | ***Aguántese o sea fuerte.*** |
| | ***Yo conozco a alguien que tomó medicina que funcionó.*** |
| | ***Usted sólo necesita superar esto.*** |

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# P.A.S.O.

## Asegúrese de cuidar su bienestar emocional.

Hay varios pasos que puede tomar para mantener su bienestar emocional. Incluso si su bienestar emocional es bueno, usted puede hacer estas cosas para mantenerse bien.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bienestar emocional?

- Haga ejercicio regularmente (vaya a caminar o tome una clase de yoga).
- Coma alimentos saludables (proteína sin grasa, verduras, frutas o granos integrales).
- Duerma lo suficiente (de 6 a 8 horas por noche).
- Pase tiempo haciendo actividades saludables que le hacen sentirse feliz (pasatiempos, jardinería, ser voluntario en su comunidad).
- Pase tiempo con las personas que apoyan su salud emocional (familia, amigos, o pastor)

**Use la Gráfica de Poner en Marcha Mi Bienestar Emocional en la página 5 para empezar su Plan de Bienestar Emocional.**

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# Mi Gráfica para Poner en Marcha Mi Bienestar Emocional

Mis metas de ejercicio (qué, cuántos minutos, días):

Actividades saludables que me hacen sentir feliz (trate de pasar más tiempo en estas):

Alimentos saludables que quiero comer con más frecuencia:

Las personas que apoyan mi salud emocional (trate de pasar más tiempo con estas personas):

**Después de haber llenado esto, puede empezar su propio Plan de Bienestar Emocional usando un cuaderno.**

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# P.A.S.O.

## Solicite una cita con un profesional.

Aunque usted esté trabajando por su cuenta en su bienestar emocional, un profesional de salud mental puede darle aún más apoyo. Un profesional de salud mental está entrenado para ayudarle a llegar a donde usted quiera estar emocionalmente y quedarse ahí. Si tiene seguro médico, su seguro pagará normalmente por las visitas.

**Nota:** Puede tomar mucho tiempo obtener una cita.

### ¿Cómo puedo encontrar a alguien que me pueda ayudar? Incluso si usted no tiene seguro médico, algunos de los siguientes le pueden ayudar.

Hable con uno de estos primero para empezar.

- Hable con su doctor principal (su doctor de cabecera).
- Hable a su compañía de seguro médico.
- Hable con su empleador. Muchos tienen Programas de Ayuda para los Empleados.
- Encuentre un Centro de Salud Comunitario cerca de usted
- Si usted es un estudiante, visite la oficina de Servicios para el Estudiante de su colegio o universidad.

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de profesionales?

Estos son algunos de los profesionales que su doctor principal (su doctor de cabecera) puede sugerirle que visite:

- Los Consejeros Profesionales o Trabajadores Sociales Clínicos con Licencia, Consejeros Matrimoniales o Familiares, y Psicólogos pueden proporcionar terapia.
- Psiquiatras y Neurólogos son doctores médicos que pueden recetar medicina.

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

## ¿Cómo me puedo preparar para mi primera visita de bienestar emocional?

Aproveche al máximo su visita teniendo algunas cosas listas antes de llegar ahí. Haga una lista de:

- Cualquier cambio, evento, o problema que está haciendo su vida más difícil
- Sus inquietudes, preocupaciones, o temores
- Toda su medicina (incluso las medicinas no recetadas, vitaminas, y suplementos de hierbas), la dosis, y cuándo la toma.

## ¿Qué debo hacer durante mi visita de bienestar emocional?

- Comparta sus pensamientos y sentimientos honestamente. Esto le ayudará a aprovechar al máximo su visita.
- Haga preguntas. Asegúrese de saber:
  - Qué puede hacer para ayudarse entre visitas
  - Cuándo debe regresar
  - A quién debe llamar para pedir ayuda entre visitas

## ¿Mi información es privada?

La información que usted comparte es privada. Los profesionales de salud mental no dirán lo que usted les dice sin su permiso, con pocas excepciones. Su profesional le dirá más sobre esto durante su primera visita.

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

# P.A.S.O.

## Obtenga ayuda si necesita y prepárese para seguir trabajando hacia su bienestar emocional.

### Se requiere tiempo.

Al igual que el bienestar físico, el bienestar emocional es un proceso de por vida. Los consejos en este libro no son como tomar medicina para un dolor de cabeza. Esto puede tomar semanas o meses para empezar a sentirse mucho mejor. Y si usted se siente bien, es algo que puede seguir haciendo por siempre para mantenerse bien.

### Se requiere trabajo.

La terapia y los otros consejos en este libro sólo funcionan cuando usted trabaja en su bienestar emocional en su casa y en el trabajo, todos los días.

Esto podría significar cambios grandes, como terminar una mala relación o buscar un trabajo que sea mejor para su salud. O podría significar sólo cambios pequeños, como pasar más tiempo con sus niños o dormir más.

### Manténgase inspirado llevando un registro de su progreso.

Mantener un registro o un horario de sus actividades de bienestar emocional, puede ayudarle a seguir motivado y enfocado en las metas de su bienestar emocional. Use una gráfica como la que está en la siguiente página para empezar.

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

Use la siguiente tabla para llevar un registro de las actividades de su bienestar emocional y para saber cómo están funcionando. Lleve esta información con usted cuando visite a su profesional.

| **Fecha** | **Los problemas emocionales que estoy teniendo...** | **Lo que estoy haciendo para ayudar con estos problemas...** | **Cómo está funcionando...** |
|---|---|---|---|
| *Ejemplo: Junio 5* | *Sintiendo ansiedad* | *Fui a caminar* | *Me ayudó un poco mientras fui a caminar.* |
| *Ejemplo: Junio 6* | *Sintiendo ansiedad* | *Salí con amigos* | *Esto me ayudó mucho.* |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE

**Ponga atención. Asegúrese. Solicite. Obtenga.**

# ¡De un P.A.S.O. para que USTED esté lo mejor posible

## Ponga atención a cualquier cambio en comportamiento o actividad.

Esté atento a los cambios de la alimentación, energía, dormir, y el estado de ánimo.

## Asegúrese de cuidar su bienestar emocional.

Cuide su cuerpo y su mente. Haga ejercicios, coma bien, duerma lo suficiente, haga sus pasatiempos, y pase tiempo con las personas que le hacen sentir bien.

## Solicite una cita con un profesional.

Hable con alguien entrenado para ayudar a las personas a sentirse mejor, enfrente tiempos difíciles, y adáptese al cambio.

## Obtenga ayuda si necesita y prepárese para seguir trabajando hacia su bienestar emocional.

Todos estamos en diferentes lugares en el camino hacia el bienestar emocional. Y todos podemos dar un paso hacia adelante. ¡Haga un plan, y siga trabajando!

UAMS | Center for Health Literacy

**Teléfono:** 501-686-5463
**Sitio de Internet:** healthliteracy.UAMS.edu
**Correo Electrónico:** healthliteracy@uams.edu

SAMPLE - DO NOT DISTRIBUTE