



TU PLAN
DE

BIENESTAR MENTAL



“PLANIFICA

PARA

LO DIFÍCIL

MIENTRAS AÚN ES

FÁCIL”

-SUN TZU-

Crear un plan de bienestar mental es una parte importante de apoyar tu bienestar. Es un plan de acción escrito sobre cómo puedes autocuidarte mejor. Usa tu plan para apoyar y proteger tus necesidades de salud mental. Lleva un registro de los tipos de autocuidado y apoyo que funcionan mejor para ti. Cuando tengas un día difícil, **el plan te recordará los próximos pasos a seguir para restaurar tu bienestar mental.**

1. Reconoce tus señales de estrés

Todos respondemos de diferentes maneras cuando estamos estresados, ansiosos o desencadenados. Es posible que tengas ciertos comportamientos u otras señales de advertencia que indican que es hora de prestar más atención a tu salud mental.

Los ejemplos de cómo respondemos al estrés pueden variar, y algunas respuestas pueden justificar apoyo o ayuda adicional. Puedes morderte las uñas, sentir mariposas en el estómago o tener problemas para dormir; estas pueden ser temporales y algunos ejercicios simples pueden ayudar a que te sientas tranquilo y en control. Otras respuestas por estrés, como consumir alcohol o drogas con más frecuencia, sentir tus emociones fuera de control,

permanecer en la cama todo el día o pensar en lastimarte, pueden requerir buscar ayuda o apoyo.

¿Cuáles son tus señales de advertencia personales que indican que necesitas tomar acción para evitar que las cosas empeoren?





Su espectro de bienestar mental

2. Identifica tus factores de estrés

Piensa en los momentos de tu vida en los que has estado estresado, triste, ansioso, frustrado, enojado o sin esperanza. Cuando comprendas qué situaciones pueden tener un impacto negativo en ti, puedes prepararte para manejarlas si surgen.

Algunos ejemplos de estos factores negativos pueden ser no dormir lo suficiente, olvidarte de tomar tu medicina, estar cerca de ciertos amigos o familiares, ver ciertas cosas en las redes sociales, sentir presión en el trabajo o la escuela, llegar a una fecha de aniversario o a un lugar que te recuerda un evento traumático.

¿Cuáles son algunos de tus factores personales o situaciones de estrés?

Identificarlos y nombrar las emociones que sientes con ellos puede ayudarte a evitarlos o a estar preparado si vuelven a suceder.



3. Prepárate para autocuidarte

Autocuidarte significa cuidarte a ti mismo y darte tiempo de recargar tu batería para apoyar tu bienestar general. Haz una lista de actividades que puedas practicar diariamente o usar cuando detectes tus señales de advertencia personales.

Algunos ejemplos de autocuidado pueden ser conectarse con un buen amigo, escuchar música, salir a caminar, practicar ejercicios de respiración profunda, dormir lo suficiente, expresarte creativamente o lo que sea que te haga sentir más relajado. Echa un vistazo a nuestra [lista de consejos de autocuidado](https://takeaction4mh.com/es/resources/cuando-es-el-momento-de-buscar-ayuda-para-tu-salud-mental-6/) para encontrar ideas. (<https://takeaction4mh.com/es/resources/cuando-es-el-momento-de-buscar-ayuda-para-tu-salud-mental-6/>)

¿Cuáles son tus diez actividades de autocuidado principales? (Sé lo más específico posible.)

4. Reúne a tu red de apoyo personal

El apoyo personal de otras personas puede ayudarte. Piensa con quién puedes comunicarte para expresar cómo estás, pedir ayuda y conseguir apoyo cuando te sientas estresado, ansioso o abrumado. La red podría incluir a familiares, amigos, líderes comunitarios, un par de apoyo, terapeuta o líder espiritual o de la fe. Haz una lista con su información de contacto para que puedas comunicarte con ellos cuando los necesites.

¿A quiénes puedes llamar para conseguir apoyo personal y cómo puedes comunicarte con ellos?

NOMBRE

INFORMACIÓN DE CONTACTO

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



5. Conoce quien da apoyo profesional

Te podrías beneficiar de hablar con un profesional de la salud mental capacitado, ya sea para prevenir una crisis o conseguir ayuda para superar una. Las líneas directas (hotlines) y las líneas de atención (warmlines) son importantes y dan apoyo las 24 horas del día por teléfono o mensaje de texto. Tener la información de las líneas lista puede hacer una gran diferencia cuando sientas que necesitas hablar con alguien de inmediato.

Si ya tienes un médico o terapeuta, incluye su información aquí. Si no tienes uno, ahora es el momento de identificar qué proveedores están disponibles en tu comunidad y a través de tu seguro.

Consulta el sitio web de Toma Acción Para La Salud Mental (<https://takeaction4mh.com/es/get-help-now/>) para obtener servicios locales y otras líneas de apoyo.

Es posible que desees elaborar una directiva anticipada psiquiátrica (Psychiatric Advance Directive o PAD) (www.NRC-PAD.org/States/California/).

La directiva es un documento legal que detalla tus preferencias para futuros tratamientos de salud mental y nombra a una persona (llamada Agente PAD) para que tome decisiones en tu nombre si estás en crisis y no puedes hacerlo.



¿A quién puedes llamar cuando necesitas apoyo profesional?

No olvides guardar estos números en tu teléfono, o tomar una foto de esta página para que siempre los tengas a mano.

NOMBRE	TELÉFONO O TEXTO	OTRO CONTACTO
Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis	988 o 1-888-628-9454	988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/
California Peer-Run Warm Line	1-855-845-7415	MentalHealthSF.org/Peer-Run-Warmline
CalHOPE Connect Chat		CalHopeConnect.org
Crisis Text Line	Envía HOME al 741741	CrisisTextLine.org

Doctor

Terapeuta

Agente PAD (si corresponde)

Otro

Otro

Otro

Una vez que hayas creado tu plan de bienestar mental, **tenlo a mano, úsalo regularmente y actualízalo con nueva información y tus notas.**

Si te sientes cómodo, puedes compartirlo con tu sistema de apoyo elegido. Ellos pueden ayudarte a reconocer tus señales de advertencia de salud mental y alentarte a seguir tu plan de bienestar.

¡PREPARA TU
PLAN DE
BIENESTAR
MENTAL!

AHORA,
PARA QUE
LO TENGAS LISTO
CUANDO LO NECESITES!

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

CÓMO ESTAMOS

APRENDA MÁS

CONSIGA AYUDA

Toma acción en www.TakeAction4MH.com /es
Conéctate en las redes sociales @TakeAction4MH



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).