

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?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 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.

**¿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.

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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 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**

NOMBRE	INFORMACIÓN DE CONTACTO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## 5. Conoce quien da apoyo profesional

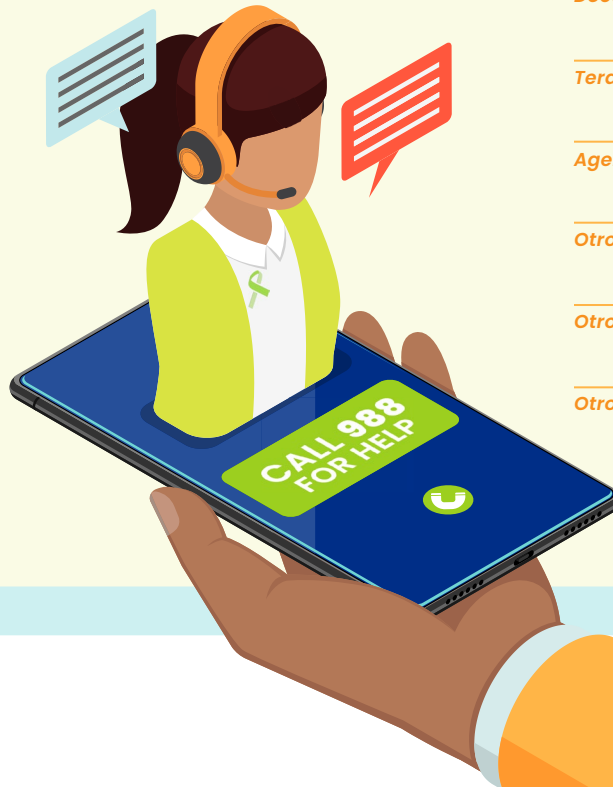
Te podrías beneficiar de hablar con un profesional de la salud mental capacitado, ya sea para prevenir una crisis o conseguir ayuda para superar una. Las líneas directas (hotlines) y las líneas de atención (warmlines) son importantes y dan apoyo las 24 horas del día por teléfono o mensaje de texto. Tener 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/](http://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
<b>Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis</b>	988 o 1-888-628-9454	<a href="http://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/">988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/</a>
<b>California Peer-Run Warm Line</b>	1-855-845-7415	<a href="http://MentalHealthSF.org/Peer-Run-Warmline">MentalHealthSF.org/Peer-Run-Warmline</a>
<b>CalHOPE Connect Chat</b>		<a href="http://CalHopeConnect.org">CalHopeConnect.org</a>
<b>Crisis Text Line</b>	Envía HOME al 741741	<a href="http://CrisisTextLine.org">CrisisTextLine.org</a>
<i>Doctor</i>		
<i>Terapeuta</i>		
<i>Agente PAD (si corresponde)</i>		
<i>Otro</i>		
<i>Otro</i>		
<i>Otro</i>		

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](http://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).