

# Cuidándonos en épocas de estrés



Apoyo a las familias impactadas por factores estresantes relacionados con la inmigración.

Este es un recurso de referencia opcional. Para recibir asistencia, comuníquese directamente con su escuela.



## No estás solo.

El estatus migratorio y su ejecución pueden provocar miedo, ansiedad y una profunda incertidumbre. Tus pensamientos y sentimientos son válidos. Mereces apoyo, sanación y esperanza.



## Comprender la influencia del estrés

El estrés se manifiesta en nuestro cuerpo e impacta en nuestro bienestar mental, físico y emocional. Puedes observar:

- Dolores de cabeza, cansancio, dificultad para conciliar el sueño.
- Malestar gastrointestinal, tensión muscular, pulso cardíaco elevado.
- Sentimientos como la tristeza, la ira, la frustración, la ansiedad y/o la irritabilidad.



## Desintoxicación digital.

Es beneficioso tomarse un descanso de las noticias y las redes sociales. Limitar el tiempo frente a la pantalla puede contribuir a disminuir el estrés y promover el bienestar general. Es posible mantenerse informado sin experimentar una sensación de agobio.



## Practica técnicas de respiración y anclaje.

Las técnicas de respiración y anclaje son herramientas potentes y accesibles que contribuyen a disminuir el estrés y la ansiedad, a mejorar el enfoque y la claridad mental, a optimizar la regulación emocional y a favorecer la salud física.

Prueba esto:

- **INHALE** durante 4 tiempos,
- **MANTENGA** la respiración durante 4 tiempos,
- **EXHALE** durante 4 tiempos,
- ¡Repita!



## Plan de autocuidado diario.

Un plan de autocuidado te permitirá establecer rutinas saludables, disminuir el estrés, mejorar la concentración y desarrollar de manera proactiva estrategias para recargarse y enfrentar las situaciones, convirtiendo su bienestar en una prioridad diaria.

Estoy agradecido por: \_\_\_\_\_

¿Cuál es una manera en la que puedo cuidar de mi cuerpo hoy? \_\_\_\_\_

¿Una pequeña alegría que observé o experimenté hoy? \_\_\_\_\_

¿Quién es la persona con la cual puedo establecer una conexión hoy? \_\_\_\_\_

### Si puede hacerlo de manera segura:

- **Conéctate con tus seres queridos.**  
Habla, ríe, llora, comparte historias. La conexión es curativa.
- **Disfruta de la naturaleza, la música y las prácticas espirituales y culturales.**  
Incluso tan solo unos minutos diarios pueden transformar tu estado de ánimo y facilitarte la calma.



## Recursos y asistencia

### Recursos jurídicos

- [Tarjetas rojas](#)
- [Conozca sus derechos - aplicación.](#)
- [Proveedores de servicios jurídicos de sin lucro del condado de Los Angeles](#)
- [Lista de referencias de inmigración de la Fundación de Asistencia Jurídica de Los Angeles](#)
- [\(ACLU\)](#)

### Apoyo de la salud mental

- [988 - Línea de asistencia para situaciones de suicidio y crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.](#)
- [Plan de preparación familiar, paso a paso.](#)
- [BrightLife Kids - Asistencia gratuita para la salud conductual \(888\) 275-5357](#)

### Apoyos adicionales

- [Relaciones y servicios para inmigrantes proporcionada por LACOE.](#)
- [Kit de herramientas de LACOE para apoyar a estudiantes y familias inmigrantes.](#)
- [Oficina de Asuntos Migratorios del Condado de Los Angeles](#)