



## El Bienestar Mental Durante la Pandemia: Recomendaciones Para Todos Los Coloradanos

1. **Mantenga la cercanía social.** Es desafortunado que decidimos tan rápido en la frase “distanciamiento social” – es lo opuesto a lo que necesitamos ahorita para nuestra salud mental. Lo que necesitamos es la cercanía social, la solidaridad, y el apoyo mutuo. Entonces sí, asegúrese de mantener la distancia física, pero tome el tiempo todos los días de eliminar el distanciamiento social usando la tecnología para acercarse más a alguien.
2. **Tome pasos pequeños para crear una mente saludable.** La ciencia nos ha enseñado mucho sobre el bienestar. Una mente saludable nos ayuda a manejar la adversidad, realizar nuestro rendimiento laboral, y vivir una vida más larga y plena. Una mente saludable se cree con actos simples que podemos hacer todos los días. De hecho, los estudios de la psicología positiva demuestran que podemos reprogramar nuestro cerebro haciendo simples ejercicios diariamente, tal como:
  - a. Ponerle más atención al mundo natural.
  - b. Escribir tres cosas por las que estamos agradecidos cada mañana para entrenar el cerebro a buscar lo positivo.
  - c. Meditar diariamente para ser consciente de lo que está presente.
  - d. Leer por lo menos 10 páginas de un libro bueno todos los días.
  - e. Hacer ejercicio por 15 minutos cada día.
  - f. Llevar a cabo actos de bondad espontáneos.

Esta lista puede incluir varias otras actividades.

*No tiene que hacer todo esto a la misma vez, y estas acciones no necesitan ser grandes. Por ejemplo, su acto de bondad puede ser simplemente un texto para levantarle los ánimos a un compañero de trabajo. Su meditación puede ser enfocarse en respirar profundamente por dos minutos o practicar tocar la guitarra. Y su ejercicio puede ser una caminata rápida. Con tan solo empezar con uno de estos ejercicios, si lo repite hasta que se vuelva un hábito, entre un par de semanas va a crear una mente más saludable. Y si puede incorporar varios de estos ejercicios a su rutina diaria, mucho mejor.*

3. **Ser de utilidad para los demás.** Ser de utilidad para los demás es una de las mejores medicinas para la salud mental. Todos tenemos la oportunidad ahora de pausar y reflexionar - solos y juntos - sobre cuanto valoramos nuestras vidas y las vidas de los demás, y de lo tanto que contamos en nuestras comunidades para sostenernos y ayudarnos a florecer.  
Por ejemplo:
  - a. Ayúdele a alguien que pueda sentirse solo.
  - b. Ofrezca hacer un mandado para alguien quien está en mayor riesgo de enfermarse.

- c. Tome este tiempo de hablarle a un viejo amigo, platique con sus vecinos afuera, o mande un paquete de atención.
4. **Estar consciente de su uso de las sustancias potencialmente dañinas.** Colorado tiene una de las mayores tasas de beber al exceso de los Estados Unidos. A través del país, ventas del alcohol aumentaron el 55% en marzo. Las drogas y el alcohol han sido parte de nuestro paisaje durante toda la historia. Desde la niñez en adelante, florecemos si podemos ver los frutos de las sustancias potentes que mejoran la vida, y a la vez, reducir su potencial de causar gran daño. Necesitamos estar en guardia y listos para buscar apoyo social, porque estos tiempos de alto estrés y aislamiento nos deja más vulnerables que nunca a los daños potenciales de las drogas y el alcohol.
5. **Involucrarse en la abogacía de la salud mental.** La salud mental debe ser la prioridad de todos. Desde antes de nacer hasta la vejez, la salud mental es la clave para poder florecer. Ahora es el tiempo de involucrarse con la abogacía por la salud mental y ser una voz para las mentes más saludamos durante el plazo de la vida. Hay dos cosas que puede hacer hoy. Primeramente, únase con nuestra red estatal de defensores comunitarios de Mental Health Colorado - llamados el *Brain Wave*. Usted puede directamente influir cambios de política, crear consciencia, y ayudar a eliminar la vergüenza y discriminación. ([¡Únase aquí!](#)) También, usted puede ayudar a los otros compartiendo su historia personal sobre la salud mental por el banco de testimonios de Mental Health Colorado.
6. **Crear un equipo de gente de apoyo.** Muchos de nosotros somos reticentes de depender en los demás por ayuda, pero todos necesitamos un equipo de apoyo. Si usted se siente estresado o sola/o y solo necesita a alguien con quien hablar, queremos que sepa que estamos aquí para usted. Mental Health Colorado empezó [Estamos Unidos en Esto](#) para darle un poco de contacto social por teléfono. Entonces si está batallando ahorita, complete este formulario y nos pondremos en contacto con usted lo más ante posible, ¡solo para platicar!
7. **Hasta cuando esta crisis se pase, no pierda la vista de priorizar su salud mental.** Necesitamos tener cada vez más comprensión y compasión con nosotros mismos y los demás en cuanto a nuestra salud mental. La vergüenza de platicar sobre la salud mental ha tomado un cambio notable durante esta pandemia. Ahora ya no es tan raro preguntarle a un compañero sobre su salud mental o llamarle a alguien por FaceTime solo para admitir que uno se sienta solo o ansiosa. Estos son los comportamientos que debemos continuar mucho después de que se pase esta crisis. Crear mentes saludables es un cambio cultural y un trabajo en constante desarrollo. Y todos lo podemos hacer.

Si está seriamente preocupado de su propia salud mental o de la salud mental de algún ser querido, puede llamarle a la línea de Servicios de Crisis de Colorado (*Colorado Crisis Services*) al 1-844-493-8255. También puede aprender más sobre como cuidar su salud mental durante la pandemia aquí: [www.mentalhealthcolorado.org/free-resources/](http://www.mentalhealthcolorado.org/free-resources/).