

# Controlando Lo Que Podemos Controlar



Laura Alvarez, MSW, LSW

# TABLA DE CONTENIDO

## 3 Bienvenidx

### 4 Relájese

Respirando Profundo  
5 Sentidos  
Meditación

## 6 Descargue

Escribir  
Dibujar

## 8 Crear

Tablero de Visión  
Afirmaciones

## 10 Recursos Virtuales

Nueva Jersey  
A Escala Nacional

# Bienvenidx

Debido al COVID-19 estamos pasando por un momento inestable que sin duda está causando angustia mental. Aunque sé que asegurar la vivienda, la comida, y cuidar nuestra salud es nuestra prioridad numero uno, yo quise crear algo con ejercicios simples que se enfocan en disminuir algunos de esos pensamientos y sentimientos ansiosos que nos agregan mas oscuridad en estos momentos ya oscuros.

Estos ejercicios apenas son sugerencias y no están destinados a substituir ayuda profesional individualizada ni a aliviar completamente cualquier preocupación de su salud mental; son maneras de como controlar y descargar el estrés que trae la preocupación y el pensamiento excesivos que nos abrumen. Soy consciente que esto no va a resonar con todos, pero si espero que pueda ayudar a alguien!



Con cariño,  
*Laura Alvarez*, MSW, LSW

# RELÁJESE

Los tres ejercicios que siguen ayudan particularmente en tiempos en que surgen pensamientos y sentimientos ansiosos y necesitamos ayuda para volver a enfocarnos en el presente.

## Respirando Profundo

Este ejercicio se puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Cerrar los ojos mientras lo hace le puede ayudar.

- \* Inhala por la nariz, imaginando el color blanco (representa la positividad) extendiéndose por todo el cuerpo
- \* Sostenga por siete segundos (ó menos si siete es mucho)
- \* Exhale por la boca por ocho segundos, imaginando el color negro (representa cualquier negatividad) siendo liberada por el aire y alejándose de usted
- \* Repita al menos tres veces o más si quiere

## 5 Sentidos

Este ejercicio también se puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora.

Empiece concentrándose en su respiración y cuando se empiece a sentir relajadx, mire alrededor suyo e identifique:

- \* 5 cosas que puede ver
- \* 4 cosas que puede tocar
- \* 3 cosas que puede oír
- \* 2 cosas que puede oler
- \* 1 cosa que puede probar



## Meditación

Para este ejercicio, ayuda estar solx en un lugar tranquilo donde haya cero o poca distracción. Puede meditar todo el tiempo que quiera, aunque yo sugiero que si es nuevo en esta práctica, hacerlo de 2 a 5 minutos cuando lo haga. Hay varias formas de meditar, éste es solo un ejemplo. ¡No se desanime si es difícil al principio!

- ✿ Siéntese derecho ó en cualquier posición que se sienta cómodx, pero trate de evitar acostarse porque es más fácil quedarse dormidx de esta manera
- ✿ Cierre los ojos y concéntrece en su respiración mientras que inhala y exhala por la nariz
- ✿ Cuando se empiece a sentir relajadx, imagine una luz blanca y brillante en el centro de su pecho ó en su corazón
- ✿ Imagine la luz extendiéndose por todo el cuerpo ó manténgala en su lugar y enfóquese en la sensación de tranquilidad que viene de imaginar esa luz
- ✿ Si vé que se está distrayendo por sus pensamientos ó si no es capaz de visualizar la luz, devuelva su atención a su respiración



# DESCARGUE

Muchas veces puede ser difícil compartir nuestras preocupaciones con los demás, por eso los dos ejercicios que siguen ofrecen una forma de expresar libremente todos los pensamientos y sentimientos que podemos estar guardando en el interior, manteniéndolos en privado.

## Escribir

Mucha gente piensa que escribir en un cuaderno es igual a tener un diario, donde uno escribe sobre sus días y ya. No necesariamente. Escribir ayuda a cumplir varios propósitos, dos de ellos son:

- 1) Una forma saludable de desahogarse y procesar todo lo que está guardando en su interior
- 2) Encontrar un patrón que se repite en sus pensamientos ó comportamientos negativos (ésto hará más fácil identificar en qué puede tratar de mejorar)

Para este ejercicio, puede escribir lo que se le ocurra, como preocupaciones, miedos, buenas noticias y esperanzas, sin poner atención a la gramática, la ortografía, o si están en frases completas. No siempre necesita escribir sobre algo negativo, también puede (y debe) escribir sobre lo que le trae alegría y positivismo, como por lo que está agradecido.

Si le es difícil o incómodo pensar en que escribir, otra forma más fácil de hacer este ejercicio es a través de indicaciones. Estas indicaciones son apenas propuestas en forma de preguntas o temas. Unos ejemplos son:

- \* Cuando alguien me mira, quiero que vean una persona...(alegre, formal, etc.) ¿A quien quiere que vean?
- \* ¿Qué me está impidiendo ser más amable conmigo mismo?
- \* Estoy de mejor ánimo cuando...

## Dibujar

Dibujar es una manera excelente de desahogarse visualmente de cualquier tensión que esté sintiendo, especialmente cuando no puede expresar sus pensamientos y emociones en palabras.

Unos ejemplos de lo que puede dibujar son:

- \* ¡Dibuje su cuerpo! Ponga atención en dónde se siente más pesado... ¿es en su espalda, hombros, dónde? Esto también puede ayudarle a darse cuenta donde puede liberar la tensión físicamente
- \* Dibuje lo que le está molestando o dibuje cómo lx esta haciendo sentir... ¿qué colores ve/siente?



# CREAR

Los dos ejercicios que siguen son excelentes para cuando tiene dificultad creyendo en usted mismo ó en el futuro. Pueden ayudar a recuperar una actitud positiva hacia uno mismo y hacia la vida en general.

## Tablero de Visión

Esta actividad puede ser divertida y poderosa, especialmente durante cuarentena. Puede usar revistas, dibujar, imprimir imágenes o simplemente crearlo completamente en la computadora.

- \* Colete imágenes, frases o algo similar que hable de lo que quiere lograr, sentir, convertirse, visitar, etc., y pegue todo junto en un papel
- \* ¡No se enfoque en lo limpio o bonito que se vea!
- \* Cuando termine, póngalo en un lugar donde lo pueda ver constantemente, como en la pared de su cuarto o en la puerta

¡Su tablero de visión puede servirle para recordarle y motivarle en todo lo que está tratando de lograr!



## Afirmaciones

Lo que nos decimos a nosotros mismos y la forma en como nos hablamos tiene más poder de lo que pensamos. En pocas palabras, las afirmaciones son declaraciones que uno mismo se recuerda y repite constantemente. ¡La clave es repetir esto con frecuencia, y eventualmente descubrirá que ha empezado a creer en estos dichos, y su actitud y perspectiva también cambiarán de una manera más segura y optimista! Al igual que con el tablero de visión, puede ser útil escribirlos y colocarlos en un lugar que siempre vea.

Cuando haga sus afirmaciones, es importante usar lenguaje como "yo soy" y "yo tengo" en vez de "yo seré" o "yo quiero".

Unos ejemplos son:

- ✿ Yo estoy a cargo de como me siento y hoy escijo la felicidad
- ✿ Mi futuro es brillante
- ✿ Soy un imán de dinero
- ✿ Yo no busco la validación externa para determinar mi valor



# RECURSOS VIRTUALES

Si necesita asistencia adicional, los siguientes son \*algunos\* sitios que ofrecen servicios de salud mental virtuales gratuitos o a bajo costo durante COVID-19:

## Nueva Jersey

### 2nd Floor Youth Helpline

- ✿ Llame al 1-888-222-2228
- ✿ <https://www.2ndfloor.org/>
- ✿ Para personas de 10 a 24 años
- ✿ Las 24 horas, todos los días de la semana; Inglés y Español

### Franciscan Community Development Center

(Afiliado a la Universidad Felician)

- ✿ Llame al 201-381-1674
- ✿ [franciscan.felician@gmail.com](mailto:franciscan.felician@gmail.com)
- ✿ Inglés y Español

### Good Grief

- ✿ <https://good-grief.org/our-programs/>
- ✿ [taylor@good-grief.org](mailto:taylor@good-grief.org)
- ✿ Grupos de duelo gratuitos y apoyo virtual para familias
- ✿ Grupos de apoyo son en inglés (las familias bilingües en el grupo ayudan con la traducción al español)
- ✿ Mas recursos de COVID-19: <https://good-grief.org/covid-19/>

## Partnership for Maternal & Child Health of Northern NJ

- \* <http://partnershipmch.org/programs/support-group/>
- \* Grupo de apoyo virtual para embarazadas y nuevas mamás con bebés de hasta un año y que viven en el Norte de NJ
- \* Grupos son de lunes a jueves (el grupo en Español es los miércoles)

## NJ Mental Health Cares

- \* Llame al 1-886-202-HELP (4357)
- \* [help@njmentalhealthcares.org](mailto:help@njmentalhealthcares.org)
- \* <https://www.njmentalhealthcares.org/>
- \* Todos los días de la semana de 8am a 8pm
- \* Opción de intérprete en Español

## Escuela de Posgrado de Psicología Profesional de Rutgers

- \* <https://gsapp.rutgers.edu/gsapp-guidelines-for-covid-19/mental-health-support>
- \* Complete un formulario
- \* Para los que viven en NJ: [https://rutgers.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_d5WHSccxMZUO8Nn](https://rutgers.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_d5WHSccxMZUO8Nn)
- \* Otros formularios disponibles para estudiantes de Rutgers, trabajadores de Rutgers y trabajadores en servicios de salud

## A Escala Nacional

### Crisis Text Line

- \* Las 24 horas, todos los días de la semana; apenas en Inglés
- \* Mande un texto diciendo "START" "HELLO" o "HOME" al 741741

### Fundación Boris Lawrence Henson

- \* Parece ser apenas en Inglés
- \* Hasta 5 sesiones de terapia virtual gratis (individual o familiar)
- \* Tiene que llenar una aplicación; por orden de llegada
- \* <https://borislhensonfoundation.org/covid-19-free-virtual-therapy-application/>

### Línea de Ayuda Para Los Afectados Por Catástrofes (via SAMHSA- Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

- \* Las 24 horas, todos los días de la semana
- \* Llame al 1-888-985-5990 y marque '2' para Español
- \* Mande un texto diciendo "Hablenos" al 66746

### Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica

- \* Las 24 horas, todos los días de la semana; Inglés y Español
- \* Llame al 1-800-799-7233 or mande un texto diciendo "LOVEIS" al 22522

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio

- \* Las 24 horas, todos los días de la semana
- \* Para Español: llame al 1-800-628-9454
- \* Para Inglés: llame al 1-800-273-8255



Gráficos e ilustraciones de  
[vecteezy.com](#) y [freepik.com](#)

[lalvarezv.github.io](https://lalvarezv.github.io)