

## La **DEPRESIÓN** puede hacerle sentir:

Desesperanzado Triste Fatal

### Algunos pasos para enfrentarla:

1. Reconozca que todos tenemos luchas que pueden conducir a la depresión, la ansiedad y al enojo.
2. Ayude a aquellos que necesitan una mano amiga.
3. Mejore su dieta y beba mucha agua.
4. Esfuércese por dormir de 7 a 9 horas diarias
5. Haga ejercicio.
6. Escuche música inspiradora.
7. La oración y la meditación pueden ayudar.



Encuentre apoyo profesional.

## ¿Tiene **PENSAMIENTOS SUICIDAS?**

### SIGUE VIVIENDO

Este sentimiento actual es solamente **temporal**. Mejores días están por venir.

**Apoyo en vivo GRATUITO 24/7**

1. Llame a la línea de crisis: **988**
2. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741**

La lucha es real, pero cada día es una nueva oportunidad para crear, construir, servir, amar, y ser amado.



"Está BIEN no estar BIEN"



Centros de Apoyo de Salud Mental del Área de KC:  
[JacksonCountyCares.org](http://JacksonCountyCares.org)

Línea de crisis de Missouri:  
1-888-279-8188

Para obtener más información sobre cómo identificar los síntomas de salud mental, visite:

[screening.mhanational.org/screening-tools](http://screening.mhanational.org/screening-tools)

Desarrollado con asesoramiento experto y adaptaciones de:

[mentalhealthkc.org](http://mentalhealthkc.org), [health.com](http://health.com), [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org),  
[verywellmind.com](http://verywellmind.com), [nursingtimes.net](http://nursingtimes.net), [healthline.com](http://healthline.com),  
[blackmentalwellness.com](http://blackmentalwellness.com), [healthyplace.com](http://healthyplace.com),  
[mindful.org](http://mindful.org), [espanol.kaiserpermanente.org](http://espanol.kaiserpermanente.org)

Producido en nombre de  
KCMO Departamento de Salud

[letsWINkc.com](http://letsWINkc.com)

©2023 Blue Symphony LLC



## Salud+Mental



### CONSEJOS RÁPIDOS

## Para enfrentarse a la ANSIEDAD DEPRESIÓN y al ENOJO

El COVID-19 agregó estrés por las pérdidas de ingresos y las pérdidas de vidas.  
¡Cambiemos el curso y ofrezcamos recursos para ayudar a la comunidad a GANAR!?

En crisis? Llame al

[letsWINkc.com](http://letsWINkc.com)

**988**

*Esto no es un sustituto de la atención o el diagnóstico profesional*

## La **ANSIEDAD** puede sentirse como:

Sentirse en el límite Nerviosismo  
"¿Qué pensarán?" Sudores  
Miedo Dificultad para concentrarse  
Taquicardia Pánico Preocupaciones

## Usted tiene el poder sobre la ansiedad:

1. **S.T.O.P** una práctica de conciencia plena
  - Suspénda lo que está haciendo.
  - Tome aire de manera consciente.
  - Observe qué ocurre en su cuerpo, pensamientos y sensaciones.
  - Proceda con mas conciencia de sus objetivos y metas.



"Está BIEN no estar BIEN"

## ANSIEDAD

Continuando con los consejos

2. Reconozca el sentimiento. "Me siento asustado. Me siento preocupado".
3. Pida ayuda con su próxima tarea. La vida parece menos aterradora con alguien a su lado.
4. Encuentre apoyo profesional. Centros de ayuda o un centro terapéutico: [ColorCollectiveKC.org](http://ColorCollectiveKC.org)
5. ¿Algo divertido? Llame al: 1-707-873-7862 para escuchar una charla motivadora de niños de kindergarten.



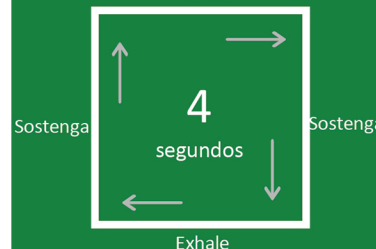
"Está BIEN no estar BIEN"

## ENOJO

4 Pasos para manejar su ENOJO

### 1. RESPIRE

Inhale



Exhale

Este ejercicio también puede ayudar con la ansiedad.

## 2. MUÉVASE

Aleje de la fuente del enojo a otra actividad o distracción.

## 3. HABLE en voz alta consigo mismo

"No quiero perder el control"  
"Este sentimiento no es permanente"  
"Me siento enojado"  
"Espera. Pasará"

## 4. PIENSE

NO HAY discusión digna de arruinar su futuro.