



Healthy & Resilient You

Cuide de usted

Qué hacer cuando la vida diaria comienza a volverse difícil



Una nota antes de comenzar: Este boletín informativo aborda temas relacionados al suicidio. Si está experimentando pensamientos suicidas, llame en cualquier momento a Concern al 800.344.4222 o llame o un envíe un mensaje de texto al 988. Si está en peligro inmediato, llame al 911.

A lo largo del tiempo, particularmente durante septiembre que es el mes para la prevención del suicidio, hemos compartido mucho sobre la importancia de cuidarnos los unos a los otros: [darnos cuenta cuando algo nos resulta extraño](#), iniciar una conversación difícil y [ayudar a que alguien encuentre el apoyo que necesita](#).

Esas habilidades son importantes. Pero debemos recordar cuidar de nosotros mismos también.

Poner atención a cómo nos sentimos realmente es de suma importancia cuando la mayoría de nuestras vidas las pasamos lejos de los demás. Es posible que nuestros amigos, compañeros de trabajo o familiares no sean capaces de ver

que pasamos por un momento difícil, por lo que nos corresponde reconocer cuando nuestros sentimientos o comportamientos cambian.

Cuando el volumen se vuelve insoportable

Todos pasamos por momentos en los que la vida es dura. Podemos sentirnos tristes, abrumados, solitarios, ansiosos, enojados o cansados. Por lo regular, podemos reconocer estos sentimientos y lidiar con ellos.

Pero, en ocasiones, el volumen interno va subiendo lentamente hasta que se vuelve insoportable.

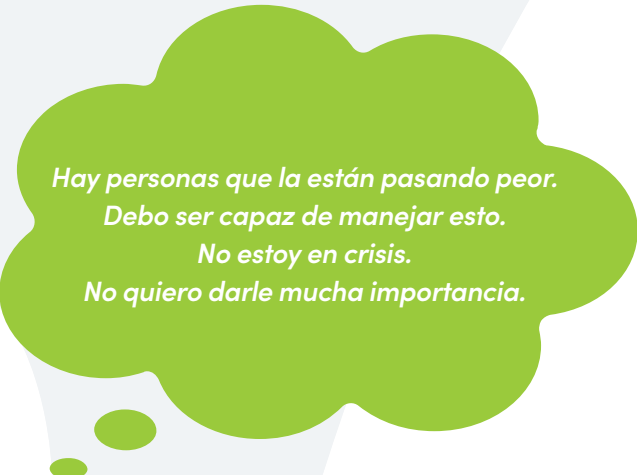
Probablemente, la desesperanza se vuelve más difícil de enfrentar. Se siente atrapado o siente que las cosas no mejorarán. Comienza a desear que pueda desaparecer o dormir para siempre. Es posible que haya tenido pensamientos sobre el suicidio o de lastimarse a usted mismo.

Si esto le suena familiar, no necesita esperar hasta que el pensamiento “estoy pasando por un mal momento” se convierta en “necesito ayuda”.

Si resulta doloroso, tiene importancia. Hable con alguien para pedir ayuda. No tiene que justificar sus pensamientos o sentimientos, ni siquiera definirlos, antes de que pueda hablar sobre lo que está sintiendo o viviendo.

Sentir dolor es motivo suficiente

Con frecuencia, somos nuestros propios guardianes más adversos al pensar cosas como:



*Hay personas que la están pasando peor.
Debo ser capaz de manejar esto.
No estoy en crisis.
No quiero darle mucha importancia.*

En momentos como estos, es importante recordar dos cosas: pedir ayuda no es algo que deba ganarse según el nivel de dolor que sienta, y necesitar de otras personas no significa que sea débil.

No tiene que demostrar su fuerza al enfrentar los momentos difíciles usted solo. De hecho, reconocer cuando necesita ayuda y pedirla puede ser un acto de fortaleza y de buen juicio.

No espere a que las cosas se sientan insoportables o “suficientemente serias” para pedir ayuda. **Notar que siente dolor o incomodidad es el único motivo que necesita.**

Cómo pedir ayuda

Incluso cuando reconoce que necesita ayuda, decirlo puede ser difícil. Puede ser difícil describir lo que siente; puede preocuparse de asustar a alguien, ser juzgado o de convertirse en una carga.

No hay necesidad de tener todo resuelto antes de pedir ayuda. Es posible que las personas que se preocupan por usted quieran estar ahí para usted, incluso si no saben qué decir o qué hacer. Además, los profesionales de la salud mental están capacitados para escuchar, ayudarle a descubrir por qué se siente así y apoyarle a encontrar una solución.

A continuación, le ofrecemos una guía sencilla de dos partes para ayudarle a decidir con quién hablar y qué decir.

Primero, acérquese a alguien

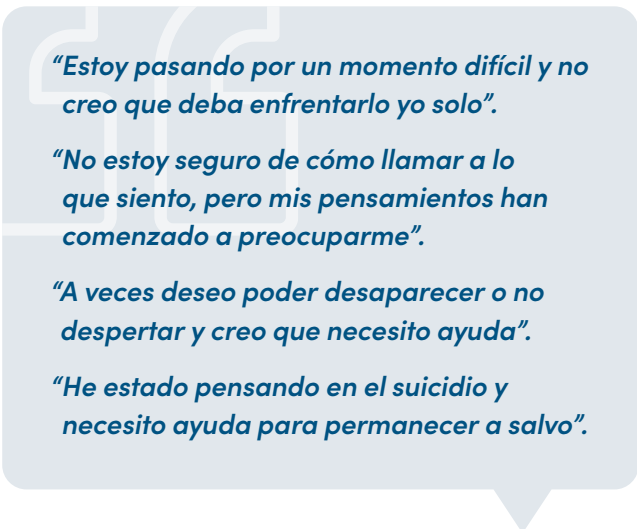
Hable con alguien de confianza. Un amigo, familiar, compañero de trabajo o alguien con el que se sienta a salvo y que pueda escuchar, estar en contacto y ayudarle a encontrar apoyo adicional.

Hable con un profesional. Un consejero puede ayudarle a hablar sobre lo que está sintiendo y a decidir qué tipo de apoyo necesita. No necesita llevar un diagnóstico ni saber exactamente lo que quiere decir.

Después, hable sobre lo que conoce

No necesita explicarlo perfectamente. Comience con lo que sepa que es verdad.

Algunas cosas que puede decir son:



“Estoy pasando por un momento difícil y no creo que deba enfrentarlo yo solo”.

“No estoy seguro de cómo llamar a lo que siento, pero mis pensamientos han comenzado a preocuparme”.

“A veces deseo poder desaparecer o no despertar y creo que necesito ayuda”.

“He estado pensando en el suicidio y necesito ayuda para permanecer a salvo”.



De la misma manera, está bien pedir exactamente lo que necesita en ese momento:

“No necesito que arregles lo que estoy sintiendo. Solo necesito que escuches”.

“¿Puedes quedarte conmigo?”

“¿Puedes ayudarme a llamar a alguien?”

La primera conversación no tiene que solucionarlo todo. Solo necesita abrir la puerta.

Por último, cosas a recordar

No tiene que atravesar un umbral de sufrimiento imaginario para necesitar atención y compasión. No tiene que nombrar perfectamente el dolor que siente. Ni tampoco tiene que sobrellevarlo de manera silenciosa hasta que alguien lo note.

Hay ayuda inmediata disponible cuando la necesite. Si está teniendo pensamientos suicidas o de autolesión, no se siente capaz de mantenerse seguro, o simplemente necesita alguien con quien hablar ahora mismo, acérquese a alguien.

- Si está en peligro inmediato, llame al **911**.
- Llame a Concern en cualquier momento al **800.344.4222**
- Llame o envíe un mensaje a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al **988**

— No tiene por qué enfrentarse solo a lo que está sintiendo, sea lo que sea. —

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com