

# GUÍA DE RECURSOS PARA LOS DÍAS FESTIVO

Si te resulta difícil disfrutar de esta época del año, no estás sola. La tristeza invernal se describe como sufriendo tristeza anormal y bajo estado de ánimo durante la temporada fría y sombría. Por favor, utilice esta guía para ayudarle, según sea necesario. Si se trata de una emergencia, llame al 911.

## ¿Qué hacer en una crisis?

### Estudiantes:

- Asegúrese que estes físicamente seguro
- Comunícalo a un adulto de confianza
- Utiliza herramientas de afrontamiento para sentirse mejor
- Pida ayuda profesional

### Adultos:

- Analice la seguridad física.
- Promueva el uso de estrategias de afrontamiento.
- Solicite asistencia profesional.

## Herramientas y Consejos

- Mantener hábitos saludables
- Practique las herramientas de afrontamiento mínimo 10 minutos al día
- Descargue la aplicación Headspace
- Establece límites
  - Di "No"
  - Averigüe sus necesidades.
- Escribe una carta que no vas a mandar

## Herramientas de afrontamiento

- Ejercicios de respiración profunda
  - Inhala como si olieras una flor
  - Exhala como si soplaras una vela
- Meditación Mindfulness
- Yoga/Estiramientos/Caminatas
- Lee un libro
- Mira tu programa o película favorita
- Colorear/Dibujar
- Haz una lista de opciones O Diario
- Llame a un amigo o a un ser querido

## Recursos

\*Ayuda profesional\*

- Llame al 911 - Peligro Inmediato
- Llame al 988 - Línea Directa de Crisis de Suicidio
- Llame al 1-800-978-3600 - Línea directa de violencia doméstica del condado de Los Ángeles
- Envíe un mensaje de texto con la palabra "teen" a 839863 - Teen Line
- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" a 741741

Libro: ¡El emocionante mundo del cerebro! - National Institute of Mental Health  
Artículo: 5 medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional  
- National Institute of Mental Health