

(Depende de nosotros) el crear un San Diego saludable y solidario

Sobre el boletín

Esta publicación ayuda a los sandieguinos a comprender mejor las transiciones de la vida y a enfrentar los cambios con confianza.



Pon el foco en: Las transiciones y los cambios de la vida

Las transiciones de la vida pueden incluir cambios como la mudanza, empezar una nueva escuela o trabajo, casarse o divorciarse, tener hijos u otros eventos importantes. Pueden ser alegres, difíciles o incluso una combinación de las dos.

Estos grandes cambios pueden ser estresantes. Muchas veces pueden interrumpir nuestras rutinas, haciéndonos sentir inestables. Por eso, aún cuando sucede algo emocionante, podemos sentirnos ansiosos, asustados y felices, todo al mismo tiempo.

Los grandes cambios pueden parecer difíciles al principio, pero con el tiempo se vuelven más fáciles. Aprende más sobre por qué reaccionamos así y descubre maneras de hacer que la incertidumbre sea más manejable.

¿Por qué reaccionamos de esta manera?

Nuestros cerebros han evolucionado para percibir cualquier cambio como una amenaza para nuestra seguridad. Cuando ocurre un cambio, la amígdala cerebral (la “campana de alarma”) se activa, indicando que algo nuevo está pasando. Esto puede generar estrés, nerviosismo o entusiasmo.



Mientras vamos aprendiendo a vivir con el cambio, el cerebro envía mensajes para construir nuevas vías y adaptarnos. Con el tiempo, nuestros sentimientos sobre el cambio se irán desvaneciendo y la nueva situación comenzará a sentirse normal.



Up2SD.org/es



ESCANEA
PARA LEER
MÁS
PUBLICACIONES

La Línea de acceso y crisis
de San Diego

888-724-7240

Recursos comunitarios
211

La Línea de acceso y crisis es una aliada local de la red 9-8-8

Marca 988 para llamar a la Línea de ayuda nacional para crisis y suicidio. Llamadas locales de un área del condado de San Diego serán redirigidas a la Línea de acceso y crisis los 7 días de la semana, las 24 horas del día en todos los idiomas. Escanea el código QR para saber más.



Preguntas frecuentes sobre los cambios



1 ¿Cómo puedes hacer que el cambio sea menos incómodo?

Intenta replantear el cambio en tu mente. Piensa en las cosas que podrías ganar con ese cambio o en cómo has manejado otros cambios en el pasado y qué te han enseñado.

2 ¿Cómo puedes sentirte más en control?

Intenta hacer algo que te ayude a reducir el estrés, como hacer ejercicio, escribir en un diario o meditar. Hacer cosas que combaten activamente el estrés te ayuda a sentir que estás logrando algo y a calmar tu mente.

3 ¿Cómo puedes saber si necesitas ayuda?

Las señales de que podrías necesitar más ayuda durante un cambio importante en tu vida pueden incluir el tener dificultades para enfrentar la vida diaria, cambios en el sueño o el apetito, o relaciones tensas con tus seres queridos. Si estos problemas persisten durante más de un par de semanas, considera buscar ayuda profesional.



Léelo:

Cómo enfrentar los cambios de la vida

Mantén o crea rutinas.

Una transición en la vida puede interrumpir las rutinas habituales. Para ayudarte a adaptar al cambio, intenta mantener la constancia en tu alimentación, sueño y actividad física.

Conéctate con tus seres queridos.

Tus amigos y familiares pueden ofrecerte consejos y apoyo durante las transiciones.

Replantea tus pensamientos.

Un ejercicio simple pero efectivo que puedes intentar es cambiar tu mentalidad conscientemente. Por ejemplo, intenta reemplazar "No puedo con esto" por "Estoy aprendiendo a adaptarme".

Busca apoyo externo si lo necesitas.

Si una transición se siente inmanejable o el estrés y la ansiedad no mejoran, intenta buscar apoyo con un profesional de la salud mental. **Checa la ayuda disponible en Up2SD.org.**

Acerca de *It's Up to Us*

Esta publicación es parte de la campaña *It's Up to Us*, desarrollada a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, y apoya la visión del condado *Vive bien San Diego* para promover a una comunidad saludable, segura y próspera. Al crear concientización, fomentar el diálogo y proveer acceso a recursos locales, queremos inspirar bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio en todos los sandieguinos, enfocándonos especialmente en las poblaciones más necesitadas y las que están en mayor riesgo en San Diego.

Fuentes

NYUCC. (2024, November 21). *Managing mental health during life transitions: tips and strategies*.
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. (n.d.). *Dealing with life transitions: Tips for mental health*.
<http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. (2023, December 29). *8 ways to cope with life transitions*. *Psychology Today*.
<http://bit.ly/45tbqVA>

Ampersand Health. (2020, March 25). *The psychology of major life changes*.
<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. (n.d.). *Navigating major life transitions FAQs*. GIPS Hospital.
<http://bit.ly/445SZUr>

Up2SD.org/es



ESCANEA
PARA LEER
MÁS
PUBLICACIONES

La Línea de acceso y crisis
de San Diego

888-724-7240

Recursos comunitarios
211

La Línea de acceso y crisis es una aliada local de la red 9-8-8

Marca 988 para llamar a la Línea de ayuda nacional para crisis y suicidio. Llamadas locales de un área del condado de San Diego serán redirigidas a la Línea de acceso y crisis los 7 días de la semana, las 24 horas del día en todos los idiomas. Escanea el código QR para saber más.

