

Cuidado personal como parte del bienestar mental

Las personas sordas no solo experimentan riesgos de salud mental con más frecuencia que sus contrapartes oyentes, sino que el acceso a los servicios que pueden respaldar su salud y bienestar mental a menudo es limitado. Los servicios y recursos, los modelos a seguir, el asesoramiento e incluso el apoyo familiar, tienen un gran impacto en la salud mental. Junto con estos recursos invaluable, estos cinco sencillos consejos de cuidado personal también pueden marcar la diferencia en la salud y el bienestar mental.

Respire.

En momentos de estrés, la respiración diafragmática (respiración profunda que contrae el diafragma y expande el abdomen) puede ayudar a reducir los niveles de cortisol. Unos pocos segundos de este trabajo respiratorio realizado en cualquier momento y en cualquier lugar pueden tener un impacto en su sistema nervioso. Inhale profundamente en su abdomen, sienta cómo se expande durante al menos unos 5-6 segundos. Luego, exhale y contraiga el abdomen durante el mismo período de tiempo o más.

Manténgase atento.

Si se preocupa o se siente abrumado por sentimientos fuertes como ansiedad, miedo o depresión, redirija sus pensamientos. Hay muchas técnicas útiles de atención plena para volver a centrarse en el aquí y ahora, en lugar de las preocupaciones pasadas o futuras. Una técnica que puede probar: visualice algo con su mente, algo que pueda oír o sentir las vibraciones, algo que pueda oler, algo que pueda sentir o algo que pueda saborear. Al reenfoque su energía y sus pensamientos, es posible que pueda encontrar un momento de calma.

Conecte con otros.

La soledad puede tener graves repercusiones en la salud mental. Invierta tiempo en conectarse con otros: a través de Zoom o FaceTime, si es necesario, en persona con las medidas adecuadas de distanciamiento social o por teléfono. Varíe los temas de conversación para evitar discutir aquellos que sean estresantes. Si bien conectarse con los demás tiene beneficios, el tiempo para conectarse con usted mismo es igualmente importante. Dar un paseo matutino, meditar durante unos minutos y participar en un pasatiempo favorito son todas formas de conectarse internamente y disminuir la soledad y el estrés que lo acompaña.

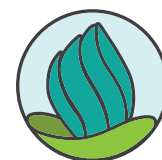
Visualícese.

Visualizarse a sí mismo respondiendo a posibles situaciones estresantes puede ser una experiencia enriquecedora. Tómese unos minutos para visualizarse respondiendo, en lugar de reaccionar, ante posibles escenarios. Mientras visualiza, concéntrese en su respiración, mantenga la calma y siéntase fuerte y empoderado. Durante esta visualización, permítase reaccionar con fuerza, de modo que, cuando ocurra la situación, pueda concentrarse en responder en el momento.

Recuerde buenos momentos.

Si está atravesando un momento estresante, recuerde un momento en el que se sintió en paz. Revivir momentos en los que se sintió tranquilo y recordar lo que estaba haciendo en ellos es una estrategia eficaz para cambiar sus pensamientos y sentimientos. Estos momentos de paz pueden darle la distancia mental que necesita para sentirse tranquilo.

El cuidado de la salud mental requiere práctica. Tome medidas para recordar los consejos mencionados para el cuidado de la salud mental



colocando notas adhesivas en áreas visibles, haciendo chequeos de responsabilidad con personas cercanas o con un profesional con licencia, tal como un consejero.

Si tropieza, vuelva a intentarlo. Al igual que el ejercicio físico, estos consejos son ejercicios que apoyan la salud mental. Con tiempo y perseverancia, pueden convertirse en hábitos en los que confiar en momentos de necesidad.

Las habilidades para afrontar los problemas pueden cambiar con el tiempo. Sin embargo, la base de estos consejos implica estar presente, ser consciente y redirigir la energía. Encuentre lo que funcione para usted y aquello a lo que esté dispuesto a adaptarse a medida que cambien las cosas.

Para obtener más apoyo, acceda a:

- crisistextline.org/text-us
- suicidepreventionlifeline.org
- samhsa.gov/find-help/national-helpline

Para obtener apoyo para garantizar el acceso equitativo y las acomodaciones para los estudiantes y empleados sordos, **comuníquese con nuestra Mesa de Ayuda.**



Este documento fue desarrollado bajo una subvención del Departamento de Educación de los Estados Unidos, OSEP # HD326D160001. Sin embargo, los contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir el respaldo del gobierno federal.

Traducciones al español realizadas en colaboración con el Consejo de Manos.

Recursos adicionales sobre este tema pueden estar disponibles en www.nationaldeafcenter.org

© 2020 National Deaf Center on Postsecondary Outcomes, licensed under Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International