



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL



## Serie en lenguaje sencillo

Probablemente haya oído hablar de diferentes formas de cuidar su cuerpo. ¿Sabía que también puede cuidar su mente?

La salud mental es la forma en que usted piensa y se siente sobre sí mismo y el mundo que le rodea. Cuando cuida su salud mental, es más fácil manejar el estrés y otros problemas. Al cuidar de usted mismo primero, podrá cuidar mejor de los demás.

En este folleto, aprenderá diferentes maneras de desarrollar una buena salud mental. Aprenderá a:

- 1. Cuidar su cuerpo**
- 2. Practicar pensamientos útiles**
- 3. Divertirse**
- 4. Buscar apoyo**



# 1. CUIDAR SU CUERPO

Su cuerpo y mente están conectados. Cuando cuida su cuerpo, también cuida su mente.

## Coma bien

Sabemos que los alimentos le aportan nutrientes importantes que ayudan a su cuerpo a funcionar bien. También sabemos que planear buenas comidas puede ser difícil y lleva mucho tiempo. Quizá coma lo más fácil de hacer o conseguir. No olvide que sus elecciones son importantes y que merece una comida que pueda disfrutar. Estos son algunos consejos para comer bien:



- Intente comer con otras personas cuando pueda.
- Coma con regularidad, para que su cuerpo tenga suficiente energía para sentirse bien todo el día. Saltarse comidas puede hacerle sentir cansado o irritable.
- Tenga cuidado con el exceso de cafeína. La cafeína es la parte del café, el té negro y algunas bebidas gaseosas que le hacen estar más despierto. La cafeína puede aumentar los sentimientos de ansiedad. También puede impedirle dormir bien.
- Controle la cantidad de azúcar que consume. Cuando la energía que le da el azúcar desaparece, sentirá más cansancio. Puede disminuir su estado de ánimo y hacerle sentir irritable.
- Controle su consumo de alcohol. El alcohol puede ocultar los problemas durante un breve periodo de tiempo, pero puede hacer que la tristeza, el estrés y otros sentimientos negativos aumenten y sean más difíciles de afrontar más adelante.

**Para obtener más información sobre cómo comer bien, hable con un nutricionista/dietista (*dietitian*). Los nutricionistas/dietistas tienen capacitación especial para ayudar a la gente a comer bien. En B.C., puede llamar al 8-1-1 para hablar gratuitamente con un nutricionista/dietista. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.**

## Haga ejercicio

El ejercicio es bueno para el cuerpo. Pero también ayuda a lidiar con el estrés, reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo y ayuda a sentirse bien con usted mismo. No es necesario dedicar mucho tiempo para esto. Solo 30 minutos al día, tres o cuatro días a la semana, son suficientes para notar cambios. No importa qué tipo de actividad realice; algunos buenos ejemplos son salir a caminar, nadar o jugar con sus hijos en el parque.



Estos son algunos consejos para mejorar la salud mental mediante el ejercicio:

- La próxima vez que sienta tristeza, preocupación o estrés, trate de salir a caminar. Caminar puede ser una forma rápida y fácil de sentirse mejor.
- Elija una actividad que le guste. Recuerde que puede realizar cualquier actividad que le haga moverse. Si le gusta la actividad, es más probable que la haga.
- Haga actividades con sus familiares y amigos. No tiene que ser un deporte. ¡Salte la cuerda o baile!
- Haga ejercicio con un amigo o familiar. Es más probable que disfrute y mantenga sus sesiones de ejercicio si las planea con alguien más.
- Enfóquese en cómo le hace sentir la actividad. La actividad adecuada para usted mejorará su estado de ánimo, reducirá su estrés y aumentará su confianza.
- Vaya a su gimnasio o centro recreativo comunitario local. Algunos tienen programas para ayudar a cubrir los gastos..

*\* Si tiene algún problema de salud, hable con un médico antes de empezar cualquier programa nuevo de ejercicios.*

## Duerma suficiente

El sueño tiene un efecto enorme en la salud mental. Cuando duerme suficiente, es más fácil lidiar con el estrés, manejar problemas, concentrarse, pensar positivamente y recordar cosas. Cuando duerme bien, puede hacer más cosas. La mayoría de los adultos necesitan entre siete y nueve horas de sueño por noche.



Si no duerme bien, pruebe lo siguiente:

- No haga ejercicio cuando ya esté próxima la hora de dormir. El ejercicio le da energía, así que hágalo más temprano. Justo antes de acostarse, realice actividades tranquilas como leer, meditar, hacer estiramientos o escribir en un diario.
- Evite las comidas abundantes, el alcohol, los cigarrillos y la cafeína antes de acostarse.
- Evite mirar su teléfono o cualquier pantalla justo antes de acostarse.
- Asegúrese de que su habitación esté cómoda para dormir. Muchas personas sienten que duermen mejor cuando su habitación está oscura, silenciosa y fresca.
- Siga una rutina. Trate de acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas.
- Use su dormitorio solo para dormir. Trabaje o vea la televisión en una habitación diferente.
- Si le cuesta trabajo dormir por la noche, evite las siestas durante el día.
- Evite las pastillas para dormir, a menos que el médico se lo indique. Puede ser que le ayuden a dormir más rápido, pero no le brindan un sueño reparador y de calidad.

*\* La mayoría de las personas tienen problemas para dormir de vez en cuando. Si tiene problemas para dormir con frecuencia, lo mejor es hablar con un médico.*

## 2. PRACTICAR PENSAMIENTOS ÚTILES

Una buena salud mental no significa tener solamente pensamientos felices. No hay nada malo en sentirse alterado o triste por determinadas situaciones. Son sus emociones y forman parte de la vida. La buena salud mental significa ver una situación tal y como es. También se trata de entender la diferencia entre las cosas que puede controlar y las que no.



Tenga cuidado con los pensamientos negativos y las “trampas de pensamiento”. La forma en que piensa sobre algo tiene un gran efecto sobre cómo se siente. Si siente que puede manejar un problema, es probable que se sienta bien. Si siente que no puede manejar un problema, es probable que se sienta alterado.

A veces, tiene pensamientos negativos, aunque no sean ciertos. Estos pensamientos a veces se denominan “trampas de pensamiento”. Son trampas porque es fácil caer en ellas y pueden hacerle sentir atrapado y molesto.

Estas son algunas “trampas de pensamiento” comunes:

- Pensar que a usted siempre le pasan cosas malas. “Quería ir a la playa, pero ahora está lloviendo. ¡Esto siempre me pasa a mí!”
- Pensar que algo solo puede ser totalmente bueno o totalmente malo. “No me fue tan bien en la última prueba como quería. No soy suficientemente inteligente para este curso”.
- Enfocarse solo en la parte negativa de una situación. “Mi equipo ganó, pero no puedo creer que me haya fallado ese tiro. Seguramente soy muy malo para el fútbol soccer”.
- Esperar el peor motivo de algo antes de saber lo que realmente sucedió. “Mi amigo no me volvió a llamar. Seguramente no le caigo bien”.

El primer paso es reconocer las trampas de pensamiento. Se necesita práctica para darse cuenta de las trampas de pensamiento. Después, puede desafiar sus “trampas de pensamiento” observando los hechos. La próxima vez que se dé cuenta de que cae en una “trampa de pensamiento”, hágase preguntas para encontrar los hechos. Estas son algunas preguntas que se debe hacer:

- ¿Hay alguna prueba detrás de este pensamiento?
- ¿Ya pensé en todos los aspectos de la situación?
- ¿He estado en esta posición antes? ¿Qué pasó esa vez?
- Si mi amigo estuviera en la misma situación, ¿qué diría yo?

Una vez que haya examinado los hechos, puede reemplazar el pensamiento de la “trampa de pensamiento” por otro más equilibrado basado en hechos.



### 3. DIVERTIRSE

Cuando nos sentimos tristes o preocupados, es común que dejemos de hacer las pequeñas cosas que nos hacen felices. Esto nos puede hacer sentir peor. A veces nos enseñan a hacer todo por las demás personas. Pero hacer cosas que le gustan a usted le ayudará a sentirse renovado y bien consigo mismo. Así es más fácil lidiar con

el estrés, ver los problemas y las soluciones con claridad, manejar los sentimientos difíciles y ver el lado bueno de las cosas.

Depende de usted cómo hacer tiempo para divertirse. Algunas de estas actividades pueden ser muy sencillas, como:

- Jugar un juego
- Hacer arte o manualidades
- Ver su programa favorito o escuchar música que le guste
- Pasar tiempo con personas que le hacen reír
- Pasar tiempo en la naturaleza, como la jardinería
- Comer o cocinar algo que le guste
- Mover el cuerpo de una manera que le guste, como bailar en la cocina

### 4. BUSCAR APOYO

Las personas en su vida son parte importante de su propia salud mental. Todos nos ayudamos, compartimos los buenos momentos y aprendemos unos de otros.



#### Conéctese con los demás

Las conexiones sociales son parte importante de la salud mental. Sus conexiones sociales son las personas de su vida que le apoyan, celebran sus éxitos y le ayudan a afrontar los problemas. Pueden incluir a familiares, amigos, colegas de trabajo, compañeros de clase, vecinos y otras personas importantes. Es posible que algunas personas de su red sean buenas para



lidar con los sentimientos. Podrían ayudarle a sentirse reconfortado y a ver las cosas desde otra perspectiva. Otras quizá sean buenas para ayudarle. Pueden ayudarle a cuidar a los niños o a hacer las compras.

Estos son algunos consejos para crear redes sólidas de apoyo:

- Pida ayuda. Los demás no pueden ayudarle si no saben lo que necesita. Pedir ayuda puede ser difícil. Es importante recordar que pedir ayuda no es un signo de debilidad.
- Piense en nuevas formas de conocer gente. Si le gusta una actividad en particular, únase a un grupo o clase para conocer a otras personas con los mismos intereses. Si pertenece a una comunidad religiosa, acuda a una iglesia o templo para conocer gente.
- Únase a un grupo de apoyo. Esta es una buena forma de encontrar ayuda para un problema específico.
- Deje ir a las malas relaciones cuando pueda. Es posible que algunas personas de nuestra red no nos apoyen. Podría resultarle más útil tomar un descanso de ellas o pasar menos tiempo con ellas.



### **Ayude a los demás**

Ayudar a otras personas le ayuda a sentirse bien consigo mismo. También es una buena manera de conocer a otras personas y aprender nuevas habilidades. Pruebe preguntando a su grupo u organización favoritos si tienen trabajo voluntario.

### **Busque ayuda cuando la necesite**

Para mantenerse sano, debe buscar ayuda cuando empiece a sentirse mal. Lo mismo ocurre con la salud mental. Es más fácil manejar los problemas de salud mental cuando se detectan rápidamente. Si no se siente bien y nada parece ayudar, hable con su médico o con un consejero.



## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la buena salud mental?

Consulte estos recursos para obtener más información sobre cómo cuidar su salud mental:

### Wellness Modules (Módulos de bienestar)

Visite [www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules](http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules) para consultar los Módulos de bienestar. Incluyen hojas de ejercicios que ayudan a desarrollar buenos hábitos de salud mental. Las hojas de ejercicios sobre estrés, resolución de problemas y pensamiento sano pueden ayudarle si siente mucha ansiedad. Here to Help es el sitio web de BC Partners for Mental Health and Substance Use Information (Alianza de B.C. para la Información sobre Salud Mental y Consumo de Sustancias).

### BC Mental Health Support Line (Línea de apoyo a la salud mental en B.C.)

Este servicio telefónico puede ayudarle cuando esté preocupado, estresado o alterado. También puede ayudar con muchos otros problemas. Puede ayudarle a encontrar servicios en su comunidad. También puede llamar si solo necesita hablar con alguien. Llame al **310-6789** (no agregue ningún código de área) a cualquier hora del día o de la noche. Puede hablar con alguien de inmediato. Hay traductores que pueden ayudarle en muchos idiomas. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.

### Programa BounceBack®

BounceBack está dirigido a personas con bajo estado de ánimo, estrés o ansiedad. Usted aprenderá habilidades en un curso en línea. También puede hablar por teléfono con un asesor calificado, llamado *coach*. El programa es gratuito. Los asesores que ofrecen apoyo por teléfono hablan inglés, francés, cantonés, mandarín y punyabí. Bounce Back está dirigido por la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association). Visite [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) para obtener información sobre el programa BounceBack.

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA). Está basado en investigaciones y recursos actuales. También corroboramos datos clave con médicos y otros expertos en salud mental. Póngase en contacto con nosotros si desea saber qué recursos utilizamos.

**Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust