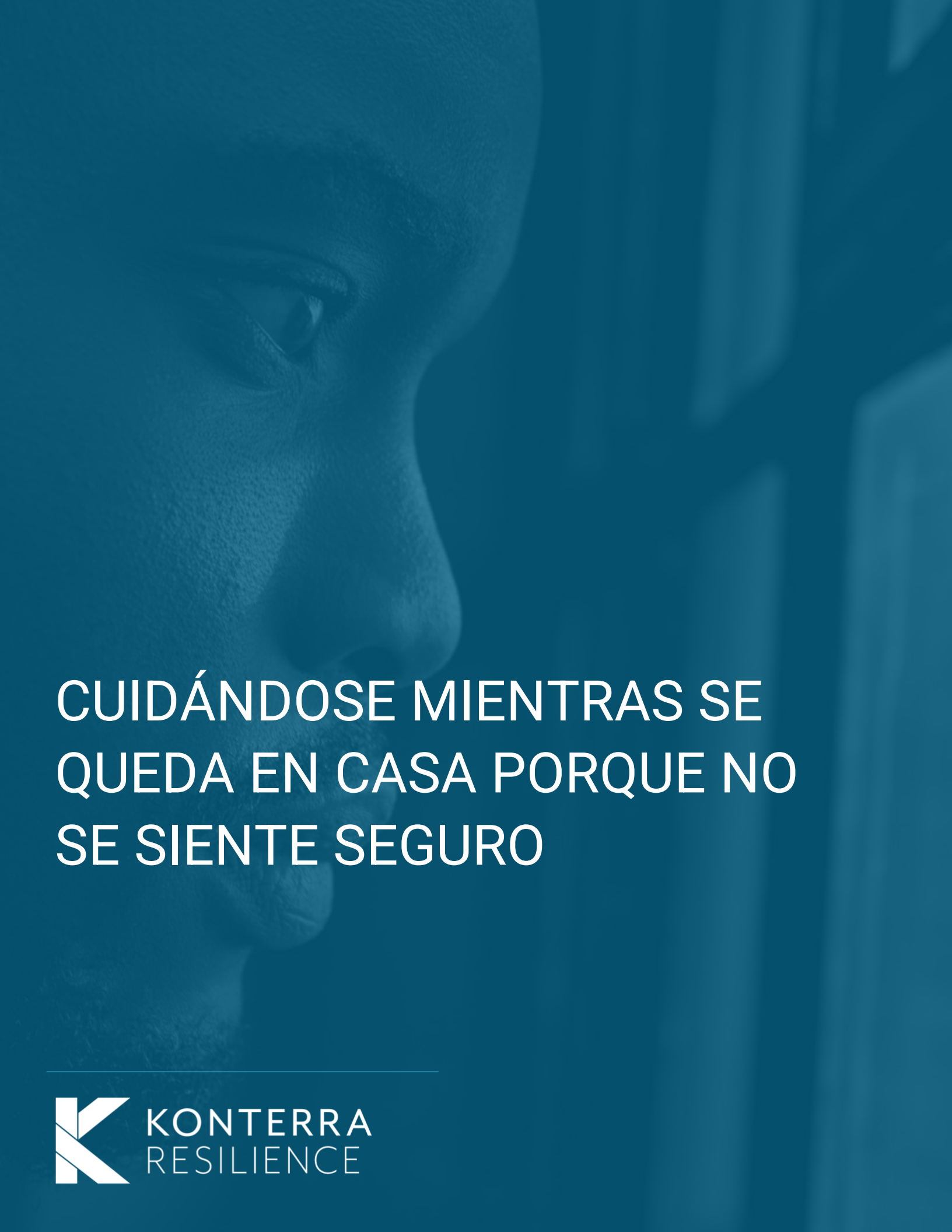




CUIDÁNDOSE MIENTRAS SE
QUEDA EN CASA PORQUE NO
SE SIENTE SEGURO

Cuidándose mientras se queda en casa porque no se siente seguro

Muchos inmigrantes, no ciudadanos y personas de color en Estados Unidos actualmente limitan sus movimientos por temor a ser detenidos o deportados. Quedarse en casa por miedo es agotador. Puede empequeñecer el mundo, aumentar el estrés y hacer que cada día se sienta pesado o incierto.

Si se siente ansioso, tenso o en constante alerta, sus reacciones tienen sentido. Su cuerpo está intentando protegerse.

Este recurso ofrece maneras prácticas de mantener el bienestar durante el aislamiento o el confinamiento domiciliario prolongado. No constituye una guía legal.

Reacciones comunes cuando tienes miedo de salir de casa

Es posible que note:

- Ansiedad, tensión o sentirse “nervioso”
- Dificultad para dormir o despertarse con frecuencia
- Pensamientos acelerados o dificultad para concentrarse
- Irritabilidad o altibajos emocionales
- Inquietud, aburrimiento o pérdida de la noción del tiempo
- Necesidad de consultar constantemente las noticias o las redes sociales.
- Aumento del uso de alcohol, alimentos o pantallas para afrontar la situación.

Estas reacciones son comunes. No significan que sea débil. Significan que su sistema nervioso está bajo presión.

Cuando se sienta aislado y todo se siente incierto, comienza con tres prioridades

1. Cuidar primero su cuerpo

El estrés reside en el cuerpo. Cuidar sus necesidades físicas fortalece su capacidad para afrontarlo. Pequeños pasos que ayudan:

- Tome agua regularmente.
- Coma comidas o refrigerios pequeños, incluso si tiene poco apetito.
- Descansa cuando puedas. Los descansos cortos también cuentan.

No necesita ser perfecto. La constancia importa más que la intensidad.

2. Ayudar a su cuerpo a bajar del estado de alerta máxima

El miedo mantiene el sistema nervioso activo. Calmar el cuerpo intencionalmente reduce la ansiedad. Todas estas cosas ayudan:

- **Mueva su cuerpo diariamente**— estirarse, caminar en interiores, realizar una breve rutina de ejercicios, bailar al ritmo de una canción.
- **Respiración lenta y controlada**
- **Cosas que ayudan a dar perspectiva**— la oración, las escrituras, los mantras, la gratitud, la naturaleza (aunque sea simplemente sentado junto a una ventana).
- **Exprésalo**— escribir un diario, tomar notas, grabar notas de voz, hablar con otras personas —“sacarlo” puede reducir la presión y despejar la mente.
- **Límites de las noticias y redes sociales**— limitar la exposición; atenerse a un pequeño número de fuentes confiables y evitar navegando por noticias negativas.

Prueba este sencillo ejercicio de respiración para restablecer el equilibrio	Crea de 1 a 3 momentos diarios para recargar energías	Establezca límites moderados en las noticias y las redes sociales
• <i>Inhala durante 3 segundos.</i> • <i>Aguanta la respiración durante 3 segundos.</i> • <i>Exhala durante 3 segundos. Repite 5 veces.</i> Mientras exhala, di en voz baja una palabra como “calma” o “tranquilo”.	• Si es seguro, siéntese cerca de la luz del sol o de una ventana. • Lávese la cara o las manos con agua tibia. • Estira los hombros y el cuello. • Escucha una canción favorita. • Prepare té o café y bébalo lentamente. Incluso 60 segundos de calma intencional interrumpen el ciclo del estrés.	La exposición constante mantiene su cuerpo en modo alerta. • Elija 1 o 2 fuentes confiables. • Revisar a las horas programadas. • Evite desplazarse antes de acostarse. Se merece descansos mentales

3. Proteger la conexión y la pertenencia

El aislamiento aumenta el estrés. Incluso una pequeña conexión ayuda.

- Sea proactivo al acercarse (especialmente si vive solo): llamadas, grabaciones de voz, vídeo, mensajes de texto.
- Contacte periódicamente a conexiones de confianza.
- Si vive solo, planifica al menos una interacción diaria.

- Si vive con otras personas, busca un equilibrio entre los momentos de tranquilidad y los momentos compartidos: planifica momentos de separación y crea pequeños límites en el hogar.
- Comparte comidas, historias, música, oraciones o rutinas sencillas.

La conexión puede ser privada y de bajo riesgo: una persona de confianza es suficiente.

Crear estructura cuando el mundo exterior parece impredecible

La rutina restaura la sensación de control, y sentir que se tiene el control reduce el estrés y mejora el bienestar. Prueba:

- Despierta y duerme aproximadamente a las mismas horas.
- Vístase, incluso si se queda en casa.
- Crea una rutina diaria y una lista de tareas pendientes que incluya:
 - Una tarea necesaria
 - Una cosa que le hace sentir capaz
 - Una cosa que brinda consuelo o disfrute.

Descansar no es pereza, es recuperación.

Habilidades de afrontamiento saludables vs. Habilidades de afrontamiento que empeoran las cosas

Las estrategias de autocuidado saludables tienden a

- Aumenta su sensación de calma y/o autoestima.
- Fortalece su cuerpo
- Conexión de soporte
- Ayudarle a sentirse capaz

Afrontamiento poco saludable a menudo:

- Aumenta su sensación de entumecimiento/desapego.
- Le ayuda a sentirse bien en el momento, pero empeora los problemas con el tiempo.

Bajo estrés prolongado, muchas personas recurren a estrategias de anestesia (exceso de tiempo frente a pantallas, alcohol, comer en exceso, abstinencia). Si se nota que recurre a estas estrategias, es comprensible: el estrés produce ese efecto. Sin embargo, estas estrategias pueden convertirse silenciosamente en hábitos que aumentan la ansiedad, alteran el sueño y, en ocasiones, generan dependencia.

Si puede, comience lentamente a reemplazarlos con hábitos de afrontamiento pequeños y más saludables que favorezcan su cuerpo, sus relaciones y su bienestar a largo plazo.

Empieza con pequeños cambios. Progreso, no perfección.

Si está cuidando niños

- Mantenga las rutinas simples y predecibles.

- Tranquiliza sin hacer promesas que no puede controlar.
- Nombra las emociones con un lenguaje sencillo (“Está bien sentirse preocupado”).
- Crea breves “momentos de tranquilidad” en sus rutinas diarias.
- Realicen algunas actividades compartidas que requieran poco esfuerzo para ustedes (por ejemplo, escuchar audiolibros juntos)

Su presencia tranquila importa más que las respuestas perfectas.

Cuando buscar apoyo adicional

Considere comunicarse con un proveedor de atención médica de confianza, un terapeuta, un líder religioso, una organización comunitaria o una línea de apoyo si:

- La ansiedad o el pánico se sienten inmanejables
- El sueño se ve gravemente alterado
- Se siente desesperanzado o emocionalmente entumecido la mayoría de los días.
- El consumo de sustancias está aumentando
- Tiene dificultades para funcionar o cuidar de su familia.

Buscar apoyo es un signo de fortaleza.

Una última palabra

No es necesario que haga todo esto.

Elija hoy una pequeña acción que aumente la calma, la estabilidad o la conexión.

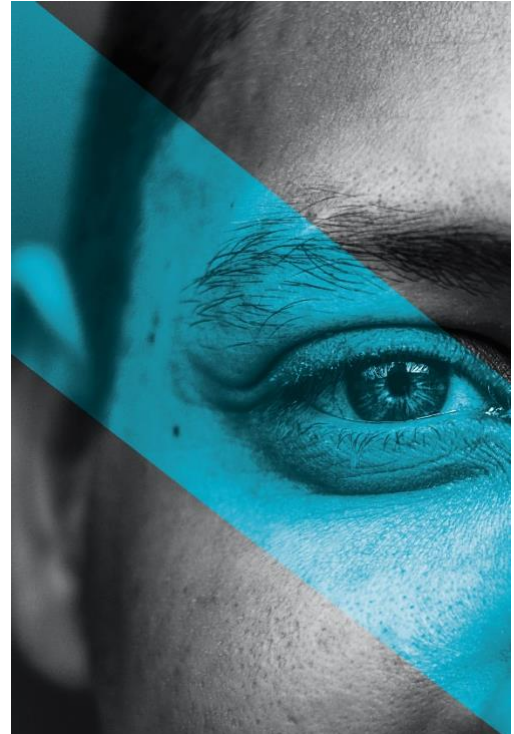
Los pequeños pasos diarios aún fortalecen la resiliencia y apoyan el bienestar, incluso en períodos de incertidumbre.

ACERCA DE KONTERRA

En KonTerra, nos especializamos en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con alta exposición a amenazas, sufrimiento, contenido explícito o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. El Grupo KonTerra trabaja directamente con personas, líderes y equipos para brindarles herramientas que les permitan comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo significativo solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros asesores, formadores, y entrenadores nos permite trabajar con nuestros clientes de una manera única. Nuestros especialistas comparten dos atributos que los capacitan para brindar un apoyo excelente: todos son profesionales clínicos de salud mental con amplia experiencia (con maestría o doctorado) y cuentan con experiencia en apoyo en entornos y roles de alto estrés y riesgo.



Los servicios prestados por nuestros profesionales en una posición única incluyen:

- Asesoramiento y coaching individual
- Capacitaciones y eventos educativos virtuales y presenciales
- Evaluaciones del bienestar del personal
- Apoyo y consultoría gerencial para organizaciones y líderes
- Servicios de respuesta a incidentes críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net