Solo respire

UNA GUÍA AL BIENESTAR

care

CONNECT • ACKNOWLEDGE
RESPOND • EVALUATE

esto pertenece a

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS EN

1855 E. Dublin Granville Road, Suite 301
Columbus, OH 43229

800-934-9840

WWW.ODVN.ORG * WWW.ODVNCARES.COM

Este panfleto fue producido por Ohio Domestic Violence Network bajo el subsidio 2016-VX-GX-K012, otorgado por Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, Departmento de Justicia de Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este panfleto son de los contribuyentes y no necesariamente representan las políticas oficiales del Departamento de Justicia de Estados Unidos.

TABLA DE CONTENIDO

2 INTRODUCCIÓN

4 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

5 PLAN Y RESUMEN DE MI CUIDADO PERSONAL

13 *ESTRATEGIES PARA SALIR ADELANTE-*

- NECESITO AYUDA:

-PARA SENTIRME SEGURA

-PARA SOBRELLEVAR LA VIDA COMUNAL

-PARA SOBRELLEVAR FACTORES DESENCADENANTES

-PARA RELAJARME

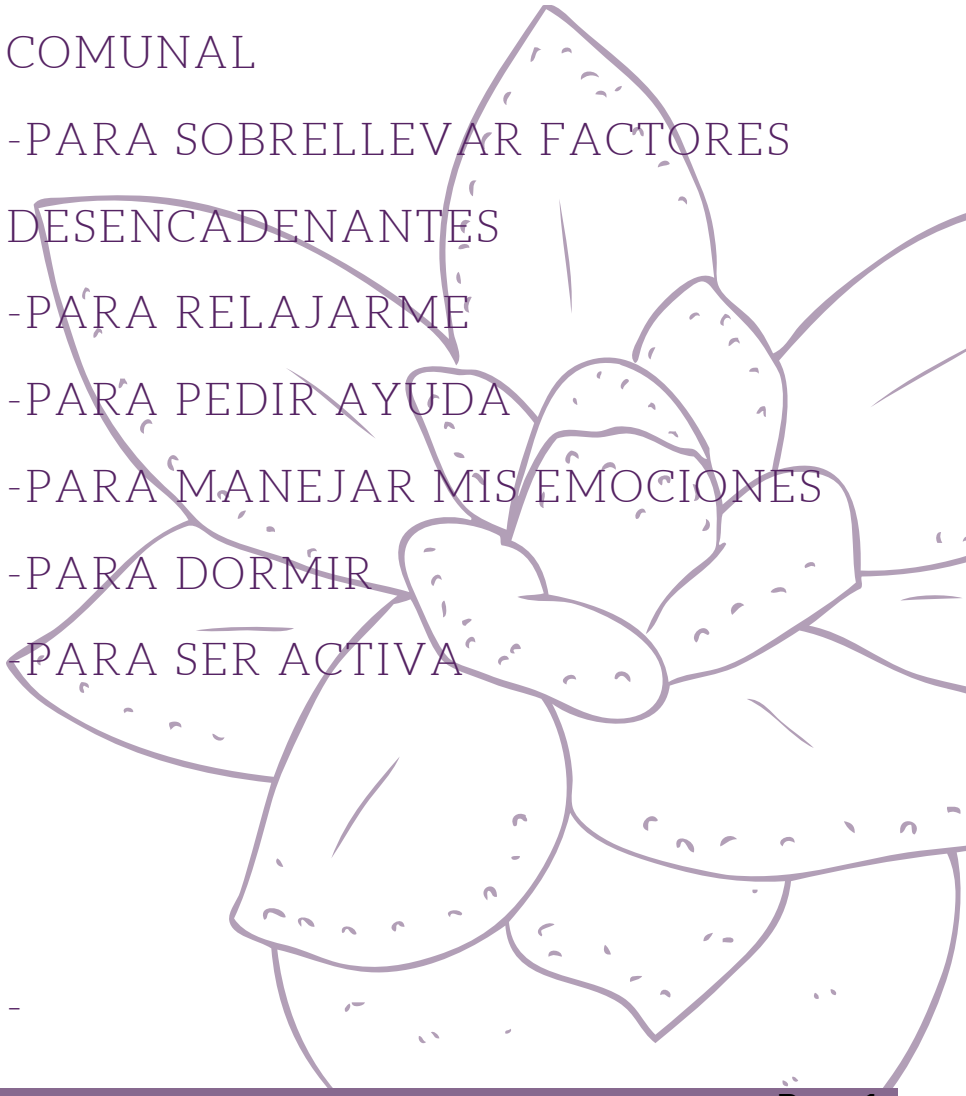
-PARA PEDIR AYUDA

-PARA MANEJAR MIS EMOCIONES

-PARA DORMIR

-PARA SER ACTIVA

-



INTRODUCCIÓN

Querido amigo/a:

Si está leyendo esta carta, seguramente la vida no ha sido fácil para usted últimamente. O incluso por mucho tiempo.

Quizás ahora esté viviendo en un refugio. Es posible que esté recibiendo ayuda de un defensor de violencia doméstica en un programa de la comunidad. O a lo mejor recogió, o le dieron este panfleto, por medio de otra fuente.

Solo respire no tiene el objetivo de reemplazar los servicios para violencia doméstica, salud mental o uso de drogas. Está diseñado para usarse junto con los medios importantes para obtener ayuda. Puede usarlo para hacer seguimiento de su progreso, practicar maneras de calmarse y recordarle el cuidado de las cosas básicas a medida que sana y avanza en la vida.

Esta colección de recursos para el bienestar y la recuperación ha sido especialmente diseñada para usted con la ayuda de sobrevivientes en cinco programas de violencia doméstica en Ohio, defensores y personal de Ohio Domestic Violence Network, investigadores de Ohio State University y financiamiento de Office for Victims of Crime.

Esperamos que en estos recursos encuentre ayuda práctica, inspiración, esperanza y sanación.

Siéntase con libertad de reproducir y compartir cualquiera de estos materiales.

Yo valgo la
pena.

CUIDADO PERSONAL : VUELTA A LOS PRINCIPIOS BÁSICOS

Para la semana de:_____

	LUN	MA	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Desayuné							
Almorcé							
Cené							
Horas dormidas							
Practiqué respiración profunda							
Meta personal: _____							

MEREZCO ESTAR BIEN Y SANA.

Plan de *Bienestar*

Acerca de mí

Primer Nombre _____ **Apellido** _____

Nombre de Empleado _____ **Fecha** _____

Mantenerse bien

1. Qué está haciendo actualmente para estar bien?

- ☐ Hablando con amigos o familiares
- ☐ Tomando medicamentos con prescripción
- ☐ Descansando lo suficiente
- ☐ Comiendo regularmente
- ☐ Otro (espesifique): _____

2. ¿Qué tan segura está de que se mantendrá bien? (1=Nada seguro; 10=Totalmente seguro)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mi calificación de confianza:	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

3. ¿Cuáles de estas destrezas para salir adelante está dispuesta a intentar?

	No	Sí
Pedir ayuda	○	○
Irse de una mala situación	○	○
Cuidar de mi cuerpo	○	○
Establecer un límite	○	○
Ir poco a poco	○	○
Asistir a un tratamiento	○	○
Prestar atención a mis necesidades	○	○
Estructurar mi día	○	○
Confiar en el proceso	○	○
Enfocarse en el presente	○	○
Irse	○	○
Tomar el tiempo para pensar por	○	○
Dar prioridad a sanar	○	○
Celebrar los logros	○	○

Señales de alarma

4. ¿Qué situaciones son especialmente difíciles para usted o le molestan?

☐ Ciertas palabras (Anote:_____)
☐ Ruidos fuertes
☐ Gritar
☐ Llorar
☐ Puertas cerradas/abiertas
☐ Oscuridad/noche
☐ Olores específicos (Anote:_____)
☐ Multitud o sitios con mucha gente
☐ Otro (anote): _____

5. ¿Siente alguno de los siguientes cuando está molesta o angustiada?

	No	Sí
Siento que tiemblo	○	○
Mi corazón se acelera	○	○
Me aparto y me aíslo	○	○
Me siento inútil	○	○
Siento miedo	○	○
Me dan ataques de pánico	○	○
Lloro	○	○
No puedo pensar bien	○	○
Todo y todos me irritan	○	○
Estoy inquieta y no puedo dejar de moverme	○	○
No puedo dormir o duermo todo el tiempo	○	○
Tengo pesadillas	○	○
Mis emociones cambian	○	○
Se quedan pensamientos en mi cabeza y no puedo dejar de pensar	○	○
Siento que todos la tienen agarrada conmigo	○	○
Pienso mucho en la muerte y en morirme	○	○
Mis pensamientos van a mil	○	○
Aumento el uso de drogas	○	○
Otro *(por favor, anote)*:	○	○

Mi apoyo

6. ¿Cómo quisiera que la ayudaran los empleados cuando está angustiada o estresada?

- ☐ Comunicarse conmigo muy frecuentemente
- ☐ Ofrecer sentarse conmigo y hablar del asunto
- ☐ Otro (por favor, anote:)

7. Si hay una persona que la ha ayudado en el pasado cuando se ha sentido abrumada, por favor, anote su nombre y número:

Nombre Apellido

Número de teléfono

8. ¿Desea que los empleados se comuniquen con esta persona si se siente angustiada?

- ○ Sí
- ○ No

MI RESUMEN DE CUIDADO PERSONAL

SOY FUERTE Y NO ESTOY SOLA

FORTALEZAS

SEÑALES DE ALARMA

METAS DE SALUD

Comer

Dormir

Nuevas destrezas a intentar:

APOYO

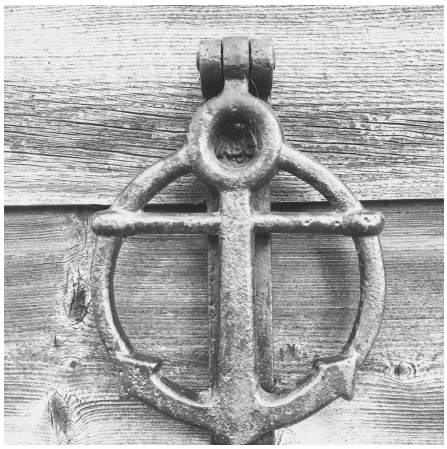
Soy
suficiente.

Necesito ayuda: *sentirse a salvo*

EJERCICIO 1: RESPIRE DIEZ VECES

Este ejercicio le ayudará a centrarse y conectarse con su ambiente. Practíquelo cuando se sienta abrumado con sus propios pensamientos y sentimientos.

1. Respire profundo y despacio diez veces. Concéntrese en exhalar tan despacio como sea posible hasta que sus pulmones estén completamente vacíos; y después deje que se llenen por sí mismos
2. Fíjese en las sensaciones al vaciarse sus pulmones. Fíjese cuando se vuelven a llenar. Fíjese en su cavidad torácica cuando se eleva y se baja. Fíjese en la suave elevación y bajada de sus hombros.
3. Vea si puede dejar que sus pensamientos entren y se vayan como si fueran automóviles pasando por su casa.
4. Expanda su conocimiento: fíjese en su respiración y en su cuerpo. Luego mire alrededor de su cuarto y fíjese en lo que pueda ver, oír, oler, tocar y sentir.



EJERCICIO 2: BAJAR LA ANCLA

Este es otro ejercicio sencillo para centrarse y conectarse con el mundo a su alrededor.

1. *Plante sus pies en el suelo.*
2. *Empújelos hacia abajo; fíjese en el piso debajo de usted que le sostiene.*
3. *Fíjese en la tensión muscular de sus piernas al empujar sus pies hacia abajo.*
4. *Fíjese en todo su cuerpo y en la sensación de gravedad que fluye hacia abajo desde su cabeza, su columna y sus piernas hacia sus pies.*
5. *Ahora mire a su alrededor y fíjese en lo que puede ver y oír a su alrededor. Fíjese dónde está y qué está haciendo.*

continúa en la siguiente página. . .

Necesito ayuda: *para sentirme segura*

continuación. . .

EJERCICIO 3: FÍJESE EN CINCO COSAS

Este ejercicio puede ayudarle a sentirse más tranquilo/a.

1. *Espere un momento. Mire a su alrededor y fíjese en cinco cosas que pueda ver.*
2. *Escuche cuidadosamente y fíjese en cinco cosas que pueda oír.*
3. *Fíjese en cinco cosas que pueda sentir que estén en contacto con su cuerpo: el aire en su cara, sus pies en el suelo, su espalda contra la silla.*

QUÉ HACER EN UNA CRISIS

Cuando sucede una crisis, quizás tenga muchos pensamientos y sentimientos dolorosos al mismo tiempo. Esto es algo que puede intentar para calmarse y concentrarse

1. **RESPIRE más despacio**

Respire profundamente unas cuantas veces y preste atención al aire que inhala y exhala. Esto le ayudará a anclarse en el presente.

2. **PRESTE ATENCIÓN a su experiencia en este momento**

Fíjese en lo que está pensando. Fíjese en lo que está sintiendo. Fíjese en lo que está haciendo. Esto le ayudará a darse cuenta de los recursos que necesita para superar esta crisis.

3. **DÉ UNA oportunidad**

Dese una oportunidad a sí misma para que entren sus pensamientos y sentimientos. No luche contra ellos. No los aparte. Reconozca lo que son y deles su espacio.

4. **SIGA sus valores**

Responda a la crisis eligiendo las medidas a seguir. Conéctese con sus fortalezas y pregúntese: "¿Cómo quiero responder a esta crisis? ¿Cómo me gustaría actuar?"

Necesito ayuda: *para sobrellevar la vida comunal*

Si ha tomado la decisión de irse a un refugio como parte de su plan para mantenerse seguro/a, es posible que esté tratando de ajustarse y sobrellevar la vida comunal. Aunque es reconfortante saber que no está solo/a, la vida en un refugio no es fácil. Todos los otros residentes (adultos y niños) del refugio también están luchando por reorganizar sus vidas. Recuerde que quedarse en un refugio puede ser necesario ahora, pero es algo temporal y pronto, tendrá su propio lugar.

QUÉ ESPERAR SI SE VA A UN REFUGIO

Cada refugio y programa de alojamiento seguro es diferente, pero por lo general, puede esperar lo siguiente:

- *Seguridad y ubicación privada.* Los refugios y programas de alojamiento seguro tienen como su principal prioridad la seguridad de todos. Quizá le pidan que mantenga en secreto la ubicación.
- *No hay cargos.* Los refugios y los programas de alojamiento seguro son gratis.
- *Transporte.* La mayoría de los programas proporcionan transporte a un refugio o programa de alojamiento seguro. Muchos también ofrecen boletos de autobús o transporte a citas.
- *Seguridad de los niños.* Como defensores, entendemos que la violencia doméstica también afecta a los niños. Los defensores podrán trabajar tanto con usted como con sus niños, ofreciendo apoyo, información y amparo.

Necesito ayuda: *para sobrellevar la vida comunal*

CONTINUACIÓN...

QUÉ ESPERAR SI SE VA A UN REFUGIO

- *Cuidado personal a sus niños.* Sus niños estarán bajo su supervisión y cuidado todo el tiempo. Se puede proporcionar servicio de guardería durante las horas de grupo y otras actividades.
- *Ayuda para buscar un lugar seguro para su mascota.* Los refugios colaborarán con usted para buscar un lugar para sus mascotas para que sean cuidadas en otro sitio. En la mayoría de los refugios no se permiten mascotas, pero en otros se permiten.
- *Confidencialidad.* Su información será privada y no se compartirá con otras agencias a menos que usted dé su autorización por escrito. Se le pedirá que respete la privacidad de otros participantes del programa, no hablando de sus nombres o situaciones con nadie más.
- *Comida, ropa y artículos de aseo personal.* Los refugios y los programas de alojamiento seguro proporcionarán los artículos de primera necesidad para usted y su familia gratis.
- *Arreglos para dormir.* Puede que usted comparta áreas comunes y puede que le pidan que comparta un cuarto. En la mayoría de los refugios, usted compartirá con otros residentes la cocina, las áreas de convivencia comunes y los baños.
- *Servicio de lavandería.* Por lo general, los refugios y programas de alojamiento seguro tienen servicio de lavandería y proveen lencería (sábanas, toallas y cobijas)
- *Visitantes.* Por lo general, no se permiten visitantes en los refugios ni en los programas de alojamiento seguro, pero se puede reunir con sus amigos y familiares en otra parte.

Necesito ayuda: *Sobrellevar factores desencadenantes*

¿Qué es un factor desencadenante?

Un factor desencadenante es algo que origina malos recuerdos y miedo. Oír un ruido fuerte repentino, música triste u oler ciertos olores pueden provocar sentimientos fuertes. Cualquier cosa puede ser un factor desencadenante, pero usted puede aprender al evitar y luchar contra los factores desencadenantes.

Puede alcanzar la seguridad cambiando el quién, qué y dónde.

Alcance la seguridad cambiando el quién, qué y dónde

Aléjese de las personas peligrosas. Acérquese a personas sanas, positivas. Llame a su patrocinador o a un amigo o familiar que sea seguro. Hable de cómo se siente o solo hable de temas superficiales, si eso le ayuda más.

Empiece a hacer actividades sanas. Trate de leer, ver televisión, oír música relajante, caminar; cualquier cosa que enfoque su atención y lo/a mantenga alejado/a de factores desencadenantes.

Salga del cuarto, vaya afuera un momento. Pregúntele a su defensor si hay un lugar silencioso en el refugio que usted pueda usar por un corto tiempo. Cree una zona de seguridad para usted.

Necesito ayuda: *Para relajarme*

UN SIMPLE EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Repita este ejercicio durante cinco minutos, varias veces al día o cuando lo necesite. Al principio, quizás solo pueda contar hasta mil tres. Con práctica, podrá contar hasta mil seis.

1. **Tan pronto como comience a sentirse ansiosa o preocupada, comience a respirar despacio usando los músculos de su estómago.**
2. **Respire despacio y profundo**. Al inhalar, cuente: "mil uno", "mil dos", "mil tres", "mil cuatro", "mil cinco" "mil seis". Sienta cómo lentamente su estómago se eleva a medida que usted inhala.
3. **Exhale despacio y cuente:** "mil uno", "mil dos", "mil tres", "mil cuatro", "mil cinco" "mil seis".
4. **Aguante su respiración por un par de segundos**

aplicaciones y herramientas gratis de concientización

APLICACIONES DE CONCIENTIZACIÓN Y CUIDADO PERSONAL

- Breathe2Relax (iTunes/ Google Play) - Ejercicios de respiración para ayudar a estabilizar el humor, controlar la rabia y la ansiedad
- Buddhify (iTunes/ Google Play) - Meditaciones para dormir, viajar, reducir el estrés
- Calm (iTunes/ Google Play) - Servicio de subscripción para imágenes dirigidas
- Headspace (iTunes/ Google Play) - Tutorías de meditación para principiantes
- The Mindfulness App (iTunes/ Google Play)- GMeditación dirigida y en silencio
- Omvana (iTunes/ Google Play) - Meditaciones, música y sonidos

SITIOS WEB/RECURSOS

- www.calm.com
- www.coffitivity.com (coffee shop ambient noise)
- www.focusatwill.com (scientifically optimized music)
- www.headspace.com
- www.mindful.org
- www.themindfulword.org
- www.naturesoundsforme (ambient nature sounds)
- www.rainymood.com

Necesito ayuda: *Relajarme*

9 maneras de lograr la calma

1. TOME UNA TAZA DE TE
2. CUENTE DESPACIO HACIA ATRÁS DE 10 A 1
3. CIERRE SUS OJOS POR UNOS MOMENTOS
4. APRIETE UNA PELOTA ANTI ESTRÉS
5. ECHE UNAS GOTAS DE AGUA EN LA PARTE INTERNA DE SUS MUÑECAS Y EN LOS LÓBULOS DE SUS OREJAS
6. PROGRAME CINCO MINUTOS PARA QUE ESTÉ SOLO/A
7. SIÉNTESE AL LADO DE UNA VENTANA SOLEADA
8. PÁRESE Y ESTÍRESE POR UN MOMENTO
9. REPITA ESTA MANTRA: YO SOY FUERTE. VALGO. ME SIENTO COMPLETA.

Necesito ayuda: *pedir ayuda*

Los refugios pueden ser lugares muy concurridos y es posible que no le sea fácil dar su opinión y pedir ayuda. Pero recuerde que necesita ayuda de otros a medida que sana y progresa. **Nadie puede hacerlo solo.**

SUGERENCIA SI LE ES DIFÍCIL PEDIR AYUDA

- *Es muy común que sea difícil pedir ayuda cuando usted es un sobreviviente de violencia y abuso.*
- *Comience por algo pequeño. Practique con personas sanas, pidiendo cosas sencillas.*
- *Trate de pedir ayuda antes de que el problema sea abrumador.*
- *No tiene que hablar de algo con lo cual no se sienta cómodo/a en este momento.*
- *Es posible que se sienta incómoda al principio. Se va haciendo más fácil.*

Mi termómetro emocional

TEMPERAMENTAL

¿cómo me siento?

¿cómo me veo?

¿qué hacer?

¿cómo pueden ayudar otros?

INQUIETA

¿cómo me siento?

¿cómo me veo?

¿qué hacer?

¿cómo pueden ayudar otros?

IRRITADA

¿cómo me siento?

¿cómo me veo?

¿qué hacer?

¿cómo pueden ayudar otros?

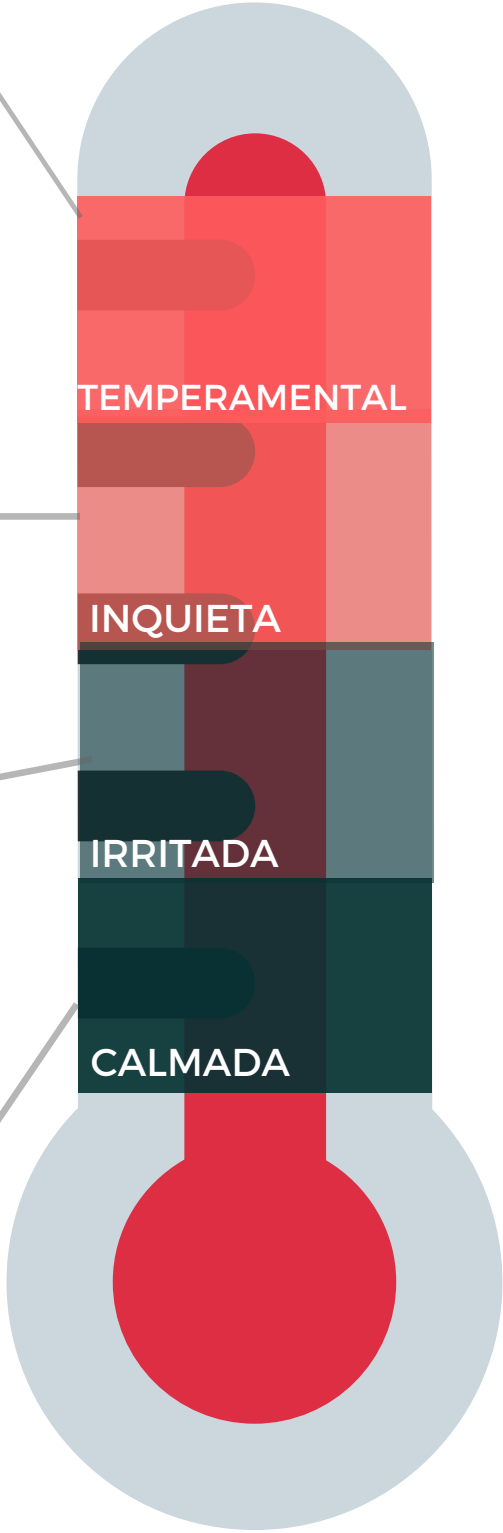
CALMADA

¿cómo me siento?

¿cómo me veo?

¿qué hacer?

¿cómo pueden ayudar otros?



Necesito ayuda: *Dormir*

¿cuánto tiempo necesito dormir?

Todos necesitamos dormir una cantidad de tiempo diferente, con un promedio para adultos de cuatro a ocho horas por noche. Algunas personas necesitan dormir más y otras menos. Mientras más envejecemos menos necesitamos dormir, o también nos despertamos más a menudo durante la noche.

SUGERENCIAS PARA DORMIR MEJOR

- **Trate de acostarse a una hora regular**
- **Cene tres o cuatro horas antes de acostarse**
- **Haga suficiente actividad física durante el día**
- **Evite la cafeína si puede, especialmente antes de acostarse Trate de hacer una actividad relajante antes de acostarse**

¿Aún no puede dormir?

- Si ve que no se puede dormir, levántese por un rato y trate de nuevo
- Quizá tener un cuaderno y un bolígrafo cerca de su cama podría ayudar para escribir sus preocupaciones o recordatorios
- Mantenga un diario de las horas que duerme

Necesito ayuda: *hacer ejercicio*

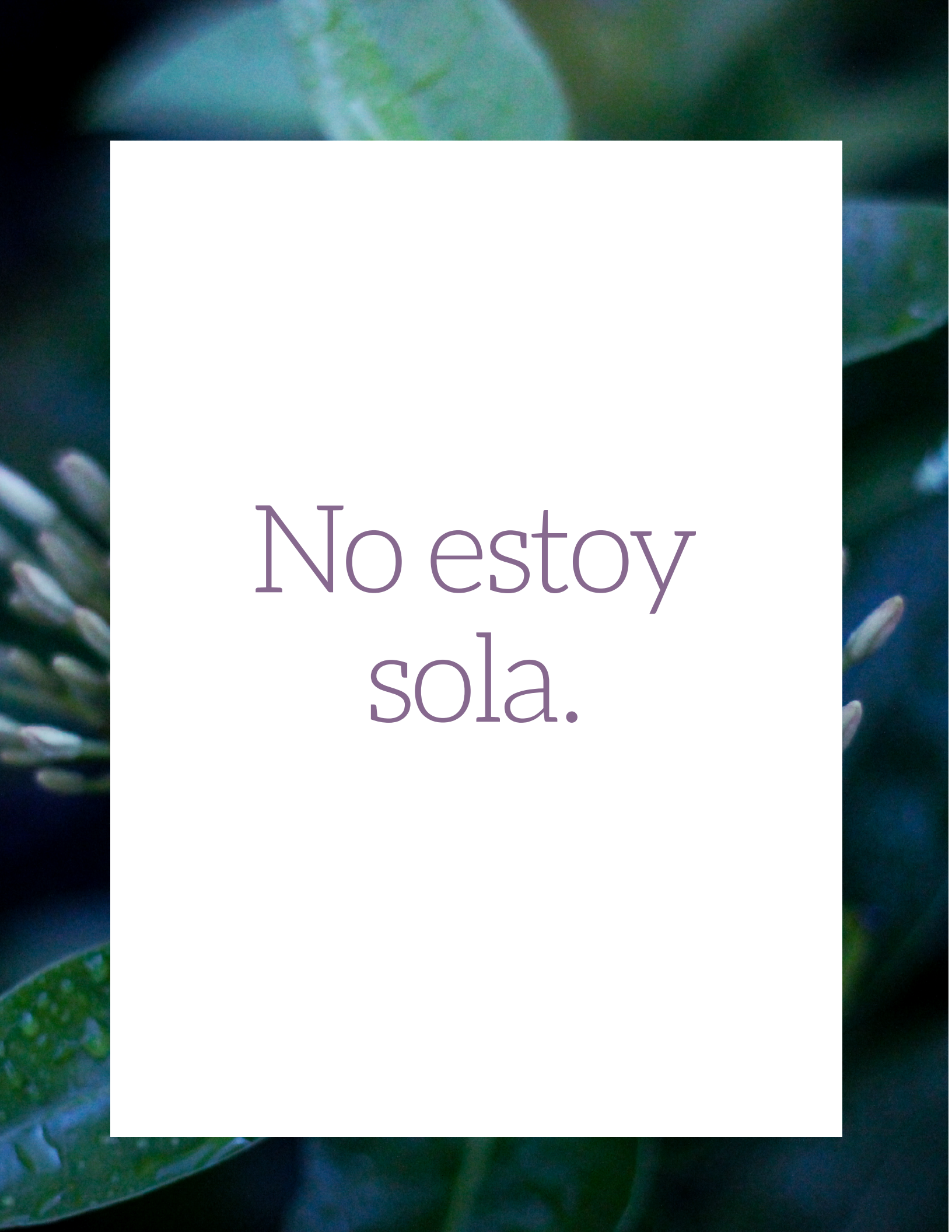
Actividad para reforzar y dar energía

Hacer alguna actividad física durante el día puede ayudarle a mantenerse sana. Puede mejorar su humor y desviar su atención de problemas y pensamientos no beneficiosos. Puede darle una sensación de control y propósito y ayudarle a sentirse con menos letargo y con más energía.

No se preocupe si hacer ejercicio es difícil al principio. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle.

SUGERENCIAS PARA ANIMARLE A MOVERSE

- Planifique su día con anterioridad, pero no sea muy inflexible. Si deja de hacer una actividad, siga con la siguiente.
- Si planificar todo un día es demasiado, divida el día en partes más pequeñas, como “antes del almuerzo” o “después de la cena”.
- Felicítese por haber hecho algo en vez de preocuparse por lo que no ha hecho.
- Pídale a un amigo que le acompañe.
- Mantenga un diario de actividades y vea cómo lo hace.


No estoy
sola.