



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

PARA PERSONAS RECIÉN LLEGADAS A COLUMBIA BRITÁNICA

## ESTRÉS EN LAS PERSONAS RECIÉN LLEGADAS



**Los grandes cambios son difíciles, pero hay ayuda**

El trauma es algo que ocurre y resulta muy difícil y aterrador. Puede ocurrirnos directamente a nosotros o podemos verlo en otra persona. Muchos de nosotros hemos sobrevivido guerras, maltrato, abandono, enfermedades, pérdidas y otros traumas. Lleva tiempo y esfuerzo sanar un trauma, sobre todo si hay que lidiar con nuevos traumas.

Los grandes cambios, como mudarse a otro país, pueden añadir más traumas. Esto es cierto incluso aunque estemos agradecidos de estar aquí. Puede ser difícil aprender un nuevo idioma y conocer nuevos amigos. Estudiar o trabajar en una nueva cultura puede ser estresante. Las nuevas formas de obtener servicios pueden parecer confusas, lentas o injustas. Es posible que extrañemos profundamente nuestra tierra natal. El estrés de la mudanza puede afectar incluso las relaciones entre cónyuges o familiares. Puede empeorar las relaciones malas.

Pero hay cosas que podemos hacer para adaptarnos, sanar y crecer en nuestro nuevo hogar. Y usted ha hecho mucho para llegar aquí y cuidar de usted y de su familia. Hay personas en Canadá que pueden ayudarnos a sobrevivir y prosperar.

### Cómo sanar y crecer

1. Reflexione sobre su vida cotidiana.
2. Hable con alguien sobre sus problemas.
3. Reflexione sobre su consumo de alcohol y drogas.
4. Cuide su salud mental.

## REFLEXIONE SOBRE SU VIDA COTIDIANA

Muchos pueblos indígenas de Canadá usan la Rueda Medicinal (*Medicine Wheel*) como guía para la sanación. Piensan en cuatro tipos de salud:

- Espiritual (naturaleza, Creador o poder superior)
- Física (sistemas corporales)
- Emocional (sentimientos, cuidar de uno mismo y de los demás)
- Mental (aprendizaje, objetivos)



Si una de esas áreas está débil, trabajan en ella con orgullo. O piden ayuda. El objetivo es lograr el equilibrio.

### ¿Cómo se siente en cada área? ¿En qué área puede trabajar para mejorar? ¿Quién puede ayudarle a sentirse mejor y más equilibrado?

Otra forma de ver la sanación es considerar actividades de un estilo de vida más saludable. Estas actividades liberan sustancias químicas en el organismo que nos hacen sentir bien:

- Caminar en la naturaleza
- Hacer ejercicio

- Meditar
- Escuchar música
- Bailar
- Reír
- Trabajar en un proyecto divertido
- Pasar tiempo con la familia o amigos

¿Cuántas actividades positivas realiza a la semana? ¿Podría añadir alguna actividad?

## HABLE CON ALGUIEN SOBRE SUS PROBLEMAS

A veces, las cosas que vemos, oímos y vivimos nos hacen sentir enfadados, tristes o asustados. Es normal tener sentimientos intensos durante un tiempo. Pero si esos sentimientos nos acompañan durante mucho tiempo, pueden hacernos daño. Hablar de lo que está mal puede ayudar a cualquiera. Puede ser difícil empezar si no lo hace con frecuencia.



Muchos pueblos indígenas acuden con un líder o sabio indígena (*Elder*) u otro adulto de confianza cuando necesitan ayuda. Otras personas pueden buscar orientación en sus líderes religiosos, familiares o amigos.

En Canadá, hay muchos tipos de apoyo disponible para todos. Si tiene emociones intensas y se siente fuera de control, puede hablar con un:

- consejero
- médico
- grupo de apoyo

Llame al 2-1-1 o busque en [bc.211.ca](http://bc.211.ca) para obtener información sobre apoyo para la salud y soporte social en su localidad. Disponible a cualquier hora del día o de la noche en 240 idiomas y dialectos. Solo diga el nombre del idioma que necesita en inglés (p. ej., “*Spanish*”, “*Farsi*” o “*Cantonese*”).

Si siente que quiere hacerse daño o lastimar a otra persona...  
HAGA UNA PAUSA, RESPIRE PROFUNDAMENTE y luego:

- Llame a un teléfono para casos de crisis:
- En B.C., llame al 310-6789 (7 dígitos, sin código de área)
- 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE)
- 9-8-8 Suicide Crisis Helpline (puede llamar por teléfono o enviar un mensaje de texto a este teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio)
- Llame al 9-1-1
- Acuda a un hospital



## REFLEXIONE SOBRE SU CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

¿Qué está consumiendo? ¿Cuánto? ¿Con qué frecuencia? ¿Por qué?

Muchas personas recurren al alcohol y otras drogas para ayudarse en su vida cotidiana. Estas sustancias pueden cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Algunas sustancias son leves, otras son potentes. Algunas nos mantienen alerta, otras nos ralentizan. Algunas pueden perjudicarnos o matarnos si las consumimos en exceso y con demasiada frecuencia.

Sustancias de uso común en Canadá:

- Cafeína (presente en el café, el té, las bebidas energéticas, el chocolate)
- Nicotina (presente en cigarrillos, vaporizadores, pipas)
- Alcohol (presente en la cerveza, el vino, los licores)
- Cannabis (se encuentra en los brotes o *buds*, comestibles)
- Medicamentos recetados (como analgésicos, antidepresivos, pastillas para dormir)
- Drogas ilícitas (como éxtasis, cocaína, heroína, metanfetaminas)

Es arriesgado consumir drogas ilícitas, también conocidas como drogas callejeras. No están reguladas. Esto significa que el gobierno no interviene en su fabricación y distribución. Podría ser peligroso consumirlas. Es difícil saber qué contienen o qué tan potentes son. Muchas personas han muerto accidentalmente al consumir drogas ilícitas.

Si usted o un ser querido tiene problemas con el alcohol u otras sustancias, busque a alguien con quien hablar al respecto. Llame al Servicio de Información y Referencia sobre Alcohol y Drogas (*Alcohol and Drug Information Referral Service*). Disponible a cualquier hora del día o de la noche. Disponible en múltiples idiomas.

- 1-800-663-1441 (llamada gratuita desde cualquier lugar de B.C.)
- 604 660-9382 (en el área metropolitana de Vancouver)

Obtenga más información sobre sustancias y su consumo en [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

Cualquiera puede comprar cafeína, pero no es saludable consumirla en exceso.

En B.C., debe tener 19 años o más para comprar nicotina, alcohol y cannabis. Estas sustancias afectan a cada persona de diferente manera. El efecto depende de la edad, los antecedentes y la experiencia de la persona. También depende del tipo y la cantidad de sustancia, y de la situación.

Pero solo los médicos o enfermeros certificados pueden recetar medicamentos para la depresión, la ansiedad, los problemas de sueño, etc.

## **CUIDE SU SALUD MENTAL**

Es importante cuidar nuestra mente. Sin una mente sana, la vida diaria puede ser difícil.

Los padres de familia necesitan una mente sana para cuidar a sus hijos. Necesitan cuidarse a sí mismos para poder cuidar a su familia. Los padres y otros adultos son los modelos que siguen los niños y adolescentes.



En Canadá, muchas empresas animan a sus trabajadores a cuidar su salud mental. Esto incluye permitir a los empleados tomar tiempo libre por motivos de salud mental o si están enfermos. Tomar tiempo libre no afectará el estatus de su solicitud de residencia. La mayoría de las empresas también ofrecen recursos, como acceso a un consejero, como parte de sus prestaciones laborales. La empresa no tiene acceso a la información sobre los trabajadores que utilizan estos servicios. Muchas organizaciones ofrecen al personal talleres con información para adoptar prácticas saludables que les ayuden en el trabajo y en la casa.



### Consejos para sentirse mejor

Cuando sienta que aumenta el enojo, estrés o preocupación en su cuerpo, pruebe la técnica de respiración del cuadrilátero (*box breathing*). Le ayudará a que su mente y su cuerpo recuperen el equilibrio. Entonces podrá tomar mejores decisiones.

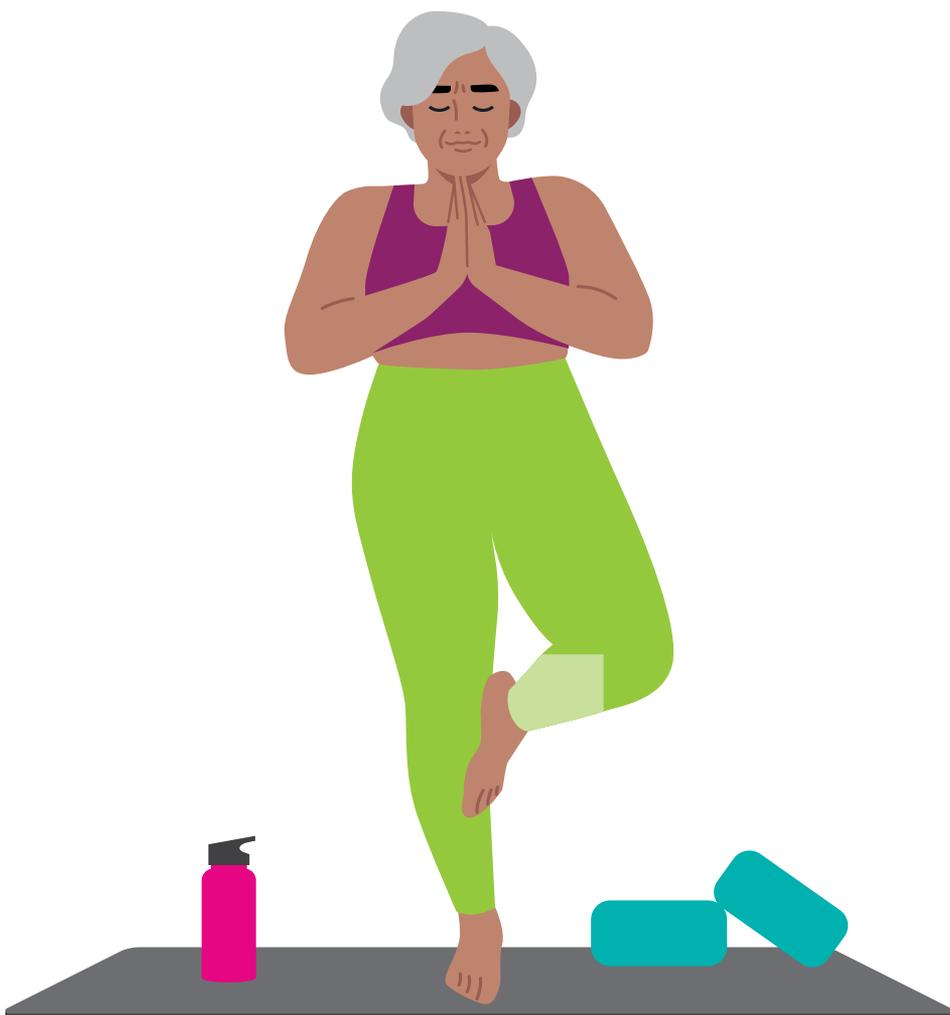
Respiración del cuadrilátero: Inhale durante 4 segundos, aguante la respiración durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos y vuelva a aguantar la respiración durante 4 segundos. Repita varias veces o hasta que se sienta más ligero y tranquilo. Si puede, respire de modo que sea su vientre el que se hunda y se expanda, y no sus costillas. Es un tipo de respiración más profunda y calmada.

### ¿Lo sabía?

- Comer alimentos saludables con más frecuencia también le ayuda a sentirse mejor mentalmente. Comer demasiados alimentos poco saludables puede alterar su cuerpo, sus emociones y su estado de ánimo.
- Dormir ayuda a su cuerpo a curarse. Por eso es importante dormir suficiente. Pero dormir demasiado puede ser una señal de que algo está mal.
- Estar en la naturaleza nos ayuda a volver a nuestro estado natural y a ver las cosas de forma diferente. Podríamos experimentar más sensación de calma y equilibrio.

Si tiene tiempo, medite, dé paseos cortos o haga algunos minutos de yoga ligero. Estas acciones liberan sustancias químicas relajantes en el cuerpo. Después de eso, piense en cómo resolver un problema.

Socialice. Es posible que queramos estar solos cuando no nos sentimos bien. Sin embargo, estar con otras personas produce sustancias químicas de felicidad en su cuerpo. También nos recuerda que no estamos solos en este mundo y que pertenecemos a él. Visite una iglesia o templo, únase a un grupo de apoyo, llame a una línea telefónica de ayuda o asista a un programa gratuito en alguna agencia local de asentamiento.



---

## Servicios locales recomendados para usted:

---

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA).

**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*

Proud to be affiliated with



**heretohelp**

Mental health and substance use  
information you can trust