

4 VALIDE Y ACEPTE SUS EMOCIONES

Valide y acepte sus emociones. Está bien estar triste, enojado o frustrado, pero es importante aprender formas saludables de expresarlo a las personas que te rodean y hacer cosas que puedan ayudarte a sentirte mejor, como hacer ejercicio o deportes, estar conectado con la naturaleza, el arte y la música. Hay estudios que han demostrado que esas actividades ayudan a mejorar tu estado emocional.

4 VALIDATE AND ACCEPT YOUR EMOTIONS

Validate and accept your emotions. It's okay to be sad, angry, or frustrated; but, it's important to learn healthy ways to express those emotions to the people around you. It's important to do things that can help you feel better, too, such as exercising or practicing sports, or being connected to nature, art and music. Studies have shown that activities such as these help improve your mental and emotional state.



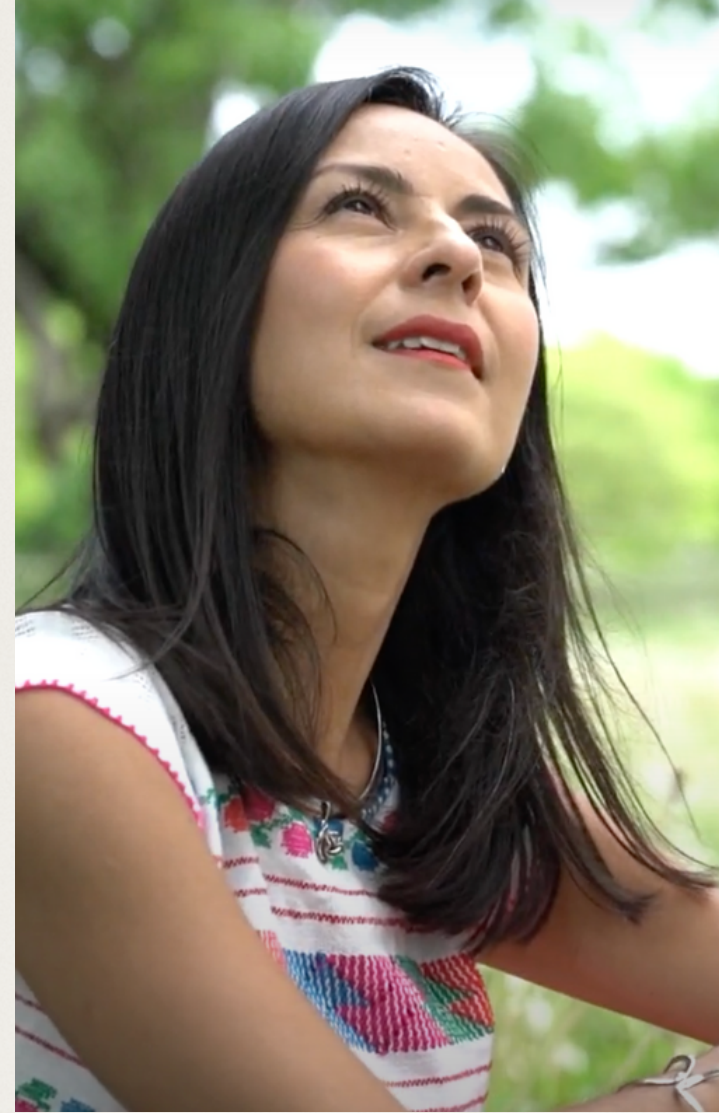
Sabemos que todos experimentamos periodos donde nos sentimos con estrés, preocupados, tristes, ansiosos, con temor o enojados.

Estas son emociones normales pero si persisten, se puede desarrollar un problema de salud mental y emocional como la depresión. Es común que no busquemos ayuda profesional porque nos da vergüenza que otros se den cuenta que tenemos un problema emocional. El estigma, y la discriminación contra las personas con enfermedades mentales siguen siendo un gran problema. Pero, las emociones son parte de la vida.

Si seguimos estas sugerencias tendremos mejor salud y tranquilidad y si llegamos al punto de necesitar ayuda profesional, hay que tomar ese paso con la confianza de que nuestra vida será más sana y mejor. Busca apoyo en una organización o profesional de tu confianza.

We know that we all experience periods of stress, worry, sadness, anxiety, fear, or anger. These are normal emotions; but, if they persist, a mental and emotional health problem such as depression may develop. Often, people avoid or delay seeking treatment due to concerns about being treated differently or fears of losing their jobs and livelihood. That's because stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness is still very much a problem. Still, emotions are a part of life.

If we implement these suggested methods, we can live in a healthier and more peaceful life. If you recognize a need for professional help, take that step with confidence in knowing that your well-being will improve. Don't be ashamed to seek support from an organization or a health professional you trust.



4 PASOS PRÁCTICOS PARA CALMAR NUESTRAS EMOCIONES

4 PRACTICAL STEPS TO EASE OUR EMOTIONS

www.escuchatusemociones.com



ESCUCHA TUS EMOCIONES
CUIDA TU VIDA



COMMUNITY ADVOCATES
Public Policy Institute

Better
WaysTo
Cope.org

MILWAUKEE COUNTY
DEPARTMENT OF HEALTH
& HUMAN SERVICES
BEHAVIORAL
HEALTH SERVICES

Una vez que una emoción ha empezado, nadie la puede parar.

PODEMOS REPRIMIR LAS EMOCIONES, PERO NO DESAPARECERLAS

Con estos pasos estará más tranquilo para relacionarse con las personas que lo rodean y podrá pensar con más claridad para encontrar las soluciones a sus problemas.

Once an emotion has begun, no one can stop it.

WE CAN REPRESS EMOTIONS, BUT WE CANNOT MAKE THEM DISAPPEAR.

With these steps you will be able to be calmer and interact or be more present with those around you. You will be able to think more clearly and rationally while finding solutions to your problems.



1 ¡CIERRE LA BOCA Y RESPIRE POR LA NARIZ!

Para calmarnos la exhalación debe ser más larga que la inhalación. Por ejemplo, cuando inhale, en su mente cuente al 4 y cuando exhale cuente al 6. Puede contar números más altos a medida que se acostumbra al ejercicio.

1 CLOSE YOUR MOUTH AND BREATHE THROUGH YOUR NOSE!

To help calm our bodies, the exhale must last longer than the inhale. For example, when you inhale, count to 4 and when you exhale count to 6. You can count to higher numbers as you get used to the exercise.

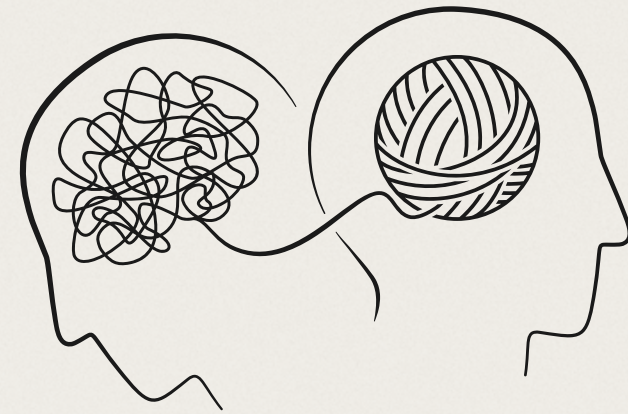


2 ¡SI LO PUEDE NOMBRAR, LO PUEDE CURAR!

Una vez que está más calmado, dese cuenta de que emociones está sintiendo y nombre la emoción. Por ejemplo: ¿Me siento feliz, triste, enojado, frustrado, impaciente ...?

2 IF YOU CAN NAME IT, YOU CAN CURE IT!

Once you are feeling calmer, analyze what emotions you may be feeling and name them. Ask yourself: Do I feel happy, sad, angry, frustrated, impatient...?



3 SIENTA LA EMOCIÓN, NO SEA LA EMOCIÓN

La intensidad de una emoción empieza a disminuir cuando la sentimos en el cuerpo. Conecta con tu cuerpo y siente donde se expresan las emociones. Por ejemplo: Puede sentir una presión en el pecho o una sensación extraña en el estómago, o dolor de cabeza, mareos. Esos pueden ser causados por las emociones que estamos sintiendo. Respire y relaje los músculos en el área que sientela emoción.

3 FEEL THE EMOTION, DON'T BE THE EMOTION

The intensity of an emotion begins to decrease when we feel it in the body. Connect with your body and feel where emotions are expressed. For example: You may feel a pressure in your chest or different sensation in your stomach, or a headache or dizziness. These sensations can be caused by the emotions we are feeling. Breathe and relax the muscles in the area that feels the emotion.