NEWS RELEASE

Michelle Pemberton
Planning & Grants Specialist
(970) 522-3741 x1239
michellep@nchd.org

Mayo 6, 2021
INFORMACIÓN INMEDIATA

La esperanza es clave para el bienestar mental

Sterling, Colo. - 6 de Mayo del 2021: La política, el COVID-19 y la vida misma han creado un estrés continuo para la mayoría de nosotros. Si bien la situación de cada persona es única, muchas enfrentan preocupaciones y desafíos similares. Todavía no sabemos exactamente qué esperar a medida que avanzamos, pero hay esperanzas de un futuro mejor.

Gestionar nuestras expectativas y permitir la flexibilidad sigue siendo importante. A menudo tenemos expectativas de nosotros mismos y de los demás. Date gracia a ti mismo y a los demás. Es posible que sea necesario modificar nuestros planes para garantizar que sean realistas y alcanzables. No siempre podemos controlar lo que sucede, pero podemos cambiar la forma en que reaccionamos.

Recientemente, también ha habido triunfos que nos dan esperanza para el futuro. Por ejemplo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha

aprobado tres vacunas COVID-19. Las vacunas se están distribuyendo actualmente en nuestras comunidades y apuntan a un momento en el futuro en el que la pandemia habrá quedado atrás. ¡Hay motivos para la esperanza!

La esperanza nos ayuda a manejar el estrés y enfrentar la adversidad. Sin embargo, para tener esperanza, debemos tener un sentido de significado en nuestras vidas y una visión positiva para el futuro.

Mantener la esperanza puede requerir un poco de práctica, pero es un componente importante de nuestra capacidad de recuperación. Ayuda a poner las cosas en perspectiva y nos recuerda que los tiempos difíciles no duran. Cuando nos enfocamos en los aspectos positivos que nos rodean, los negativos no se sienten tan abrumadores. La esperanza nos empuja hacia adelante durante nuestros desafíos más difíciles.

Toma la vida un día a la vez y date un poco de gracia. Encontrar momentos para sonreír y reír lo mantendrá activo y es en esos momentos que la esperanza florece. Cuidar de sí mismo y hacer cosas agradables por sí mismo también puede ayudar. Planifique actividades que disfrute.

Finalmente, priorice las relaciones. Apóyese en su red social para obtener apoyo si lo necesita. Es posible que sus amigos y familiares también necesiten su ayuda, así que asegúrese de ofrecerles apoyo a cambio.

Recuerde que si experimenta tristeza o ansiedad durante un período prolongado de tiempo, pida ayuda. Hable con su proveedor de atención primaria o con un profesional de la salud mental para obtener más información y asistencia. Los grupos de apoyo, las comunidades religiosas y los consejeros también pueden ser beneficiosos. Para obtener más información sobre los recursos disponibles en el noreste de Colorado, puede visitar https://www.nchd.org/behavioralhealth.

# # #