

# Futuros Brillantes

La guía de la mujer sobre el bienestar emocional



Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres



U.S. Department of Health and Human Services  
**HRSA**  
Health Resources and Services Administration



*Este librito es parte de una serie de materiales llamados “Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres”. Esta serie también incluye guías para mujeres jóvenes, organizaciones de la comunidad, y proveedores del cuidado de la salud. Estos materiales fueron elaborados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina para la Salud de la Mujer, con la guía de un panel de 10 miembros en su mayoría expertas en la salud mental (médicos, psiquiatras, e investigadoras) de todo el país. El propósito del proyecto Futuros Brillantes es ayudar a las mujeres a lograr una mejor salud física, mental, social, y espiritual, fomentando prácticas saludables.*

*Como la salud física, la salud mental existe en un espectro. En un extremo están los sentimientos de prosperidad y crecimiento, y en el otro están sentimientos de depresión y ansiedad. Por varias razones, el campo de salud mental se ha enfocado en el extremo negativo de este espectro. Este librito es diferente, no es sobre tratar o evadir la depresión, es para ayudar a mujeres como tú a sentirse mejor.*

*Los consejos e información en este librito son extraídos de las investigaciones más recientes acerca de lo que ayuda a las mujeres a sobresalir día a día en sus vidas. Estas investigaciones sugieren que las habilidades para afrontar dificultades (como la flexibilidad, sentirse fuerte, y el optimismo), rasgos personales (el autoestima alta), y recursos (prácticas espirituales y el apoyo de la familia y amigos) pueden estimular el bienestar mental de las mujeres. Al desarrollar las mujeres estos elementos en sus propias vidas, ellas aumentan el bienestar, la satisfacción, y la calidad de vida en general. Mientras esta guía se enfoca en el bienestar emocional de las mujeres, también trata algunos de los tipos más comunes de la depresión y ansiedad que muchas mujeres pueden enfrentar de vez en cuando. Sin embargo, no está destinado para ayudarte a diagnosticar o tratar esas u otras enfermedades. Si crees que estás sufriendo de depresión, ansiedad, u otras enfermedades mentales más serias, por favor visita un profesional del cuidado de la salud.*

*Esta guía esta diseñada para compartir esta información contigo y animarte a que adoptes algunos de estos consejos para mejorar tu bienestar emocional. Esperamos que la encuentres útil. Cuando hayas terminado con esta guía, por favor compártela con otras mujeres.*

# Tabla de Contenidos

## ***INTRODUCCIÓN***

### ***VALORÁNDOTE A TI MISMA***

Fortalece tu amor propio y el respeto a ti misma

Fortalece la confianza en ti misma

Fortalece tu autoestima

Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma

Cuida de tu cuerpo

Piensa positivamente

Saca tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti

Desarrolla habilidades que te ayuden a enfrentar situaciones y emociones difíciles

Actividades que te ayudan a valorarte a ti misma

### ***ENCONTRANDO BALANCE Y PROPÓSITO***

Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad

Desarrolla y escribe tu propósito basándote en tus valores personales

Fija tus metas

Disponte a cambiar

Desarrolla habilidades que puedan ayudarte a manejar positivamente el estrés

Aumenta tu confianza

Alimenta tu espíritu

Actividades que te ayudan a encontrar balance y propósito

## ***CONECTANDO CON OTROS***

Encuentra una conexión

Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural

Conéctate con niños

Aprende sobre las relaciones saludables

Muestra empatía por otros, es importante en las relaciones

Aprende a ser más consciente de otras personas y sus situaciones

Desarrolla paciencia

Mantente segura y protegida en las relaciones

Ayuda al que lo necesite

Actividades para ayudarte a conectarte con otros

## ***CONCLUSIÓN***

## ***RECURSOS***



# Introducción

*Puede que tú hayas escuchado o leído recientemente algo sobre el bienestar emocional. El bienestar emocional significa que te sientes bien contigo misma, tus relaciones, y tu propósito en la vida. Eso no significa que nunca estarás triste, enojada, o confundida. Todas tenemos algunos de estos sentimientos de vez en cuando. Sin embargo, si estás emocionalmente bien, tendrás menos bajas en tu estado de ánimo y serás capaz de recuperarte más rápido de los momentos tristes. El bienestar emocional también te ayuda a sentirte más feliz durante los buenos tiempos.*

*Esta guía te dará algunos de los mejores consejos que existen para ayudarte a vivir mejor, volverte más balanceada y sentirte mejor acerca de tu vida. Sentirte bien te ayuda a desenvolverte mejor en todas tus actividades. Cada mujer es única. Nosotros esperamos que cada mujer pueda usar esta información para mejorar su salud emocional.*

*La guía tiene tres secciones. Cada una es importante para el bienestar emocional. Las secciones son:*

- Valorándote a ti misma
- Encontrando balance y propósito
- Conectando con otros

*Esta guía contiene muchos consejos. No todos tienen que ver con tu vida en este momento. Sin embargo, el encontrar incluso solo un consejo que te ayude a sentirte mejor y a mejorar tu vida vale la pena. Puede que también encuentres en esta guía consejos que podrían ayudar a tus amigas o miembros de tu familia.*

*Recuerda, tomará tiempo y trabajo mejorar tu bienestar emocional. Tendrás triunfos al igual que retrocesos en el camino. Sin embargo, si eres paciente contigo misma y sigues trabajando en ello, verás mejoras. ¡Que disfrutes!*

## Sección 1: Valorándote a tí misma

# Valorándote a ti misma

*Una parte importante del bienestar emocional es valorar quien eres y lo que haces. Las mujeres usualmente tienen muchos roles y responsabilidades en sus vidas. Ellas pueden ser una madre, una hija, una amiga, una líder, una compañera de trabajo, una esposa, una pareja, una voluntaria, la que paga las cuentas, una ama de casa, y así sucesivamente - todo al mismo tiempo. Todos estos roles y tareas pueden hacer sentir a las mujeres abrumadas.*

*Es por eso que es importante especialmente para las mujeres tomarse tiempo para auto valorarse y valorar todas las cosas que ellas hacen. Tomar un poco de tiempo cada día para hacer esto te ayudará a hacer un mejor trabajo en todas tus tareas. ¡Esto también te ayudará a sentirte bien contigo misma!*

*Hay muchas maneras diferentes para valorarte a ti misma. Esta guía resume algunas de las más importantes y da consejos de cómo hacerlo:*

- Fortalece tu amor propio y el respeto a ti misma
- Fortalece la confianza en ti misma
- Fortalece tu autoestima
- Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma
- Cuida de tu cuerpo
- Piensa positivamente
- Saca tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti
- Desarrolla habilidades que te ayuden a enfrentar situaciones y emociones difíciles



## Construye el respeto

*El respeto a ti misma es una parte importante del bienestar emocional. Toda mujer quiere ser respetada. ¿Has pensado alguna vez si te estás respetando a ti misma? Esto significa cuidarse en cuatro maneras diferentes:*

- **Físicamente:** Estar activa, comer alimentos saludables, dormir suficiente, y practicar una buena higiene.
- **Mentalmente:** Retar tu mente. Esto incluye aprender sobre ti misma y la historia de tu familia.
- **Espiritualmente:** Tomar tiempo para explorar tus creencias sobre el significado y propósito de la vida. Tomar tiempo para pensar sobre cómo quieres guiar tu vida basándote en esas creencias.
- **Emocionalmente:** Tener pensamientos positivos sobre ti y otros.

*Cada mujer puede valorarse más a sí misma. Los consejos en esta guía pueden aumentar el respeto a ti misma*



**La historia de Rosario:** *“Yo soy una madre que trabaja a tiempo completo y tengo dos hijos pequeños. El año pasado, hubo tantas exigencias en mi que casi nunca tuve tiempo para dedicar a mí misma. Estaba agotada, y no me sentía tan bien conmigo misma como lo solía hacer. Mi mejor amiga me animó a sacar cada día tiempo para mi misma. Al principio pensé, ‘De ninguna manera’, pero me decidí intentarlo. Comencé tomando caminatas cortas varios días a la semana y tratando de ir a dormir 15 minutos más temprano. Después que creé el hábito de hacer eso, comencé a usar el tiempo cuando manejaba a recoger a mi hijo de la escuela preescolar para pensar sobre todas las cosas buenas que hago a diario. Estos pasos pequeños realmente me han ayudado. Todavía trabajo duro, pero tengo más energía y me siento mejor. ¡Ahora les animo a mis otras amigas para que lo hagan también!”*

## Sección 1: Valorándote a tí misma

### Fortalece la confianza en ti misma

*Sentirte segura de ti misma ayuda a creer que puedas intentar cosas nuevas. Incluso si las cosas salen mal, la seguridad en ti misma te ayuda a saber que puedes intentar hacer las cosas mejor. Puedes aumentar la seguridad en ti misma fijando metas que tienen sentido, pensando positivamente, y estando preparada.*

#### Aquí hay algunos consejos para aumentar la confianza y seguridad en ti misma:

- **Deja de comparar:** *Tus habilidades y talentos son únicos y especiales. Cada uno tiene diferentes metas en la vida y diferentes formas de pensar sobre lo que el éxito significa. Decide lo que el éxito significa para ti. Trata de no preocuparte por lo que el éxito significa para los demás.*
- **Recuerda tus buenas acciones:** *Piensa en las veces que algo que hiciste marcó una diferencia en la vida de alguien más. Felicítate a ti misma por las cosas buenas que haces por otros cada día.*
- **Perdónate a ti misma y aprende de tus errores:** *Todos cometemos errores de vez en cuando. Aprende de lo que salió mal, pero no te obsesiones con eso.*



## Fortalece tu autoestima

*La autoestima es importante para tu salud emocional. Una mujer con una autoestima saludable sabe lo que la hace única. Ella respeta esas cosas en su personalidad. La autoestima te ayuda a sentirte bien contigo misma, sin importar lo que otra gente piense de ti.*

### Aquí hay algunos consejos para ayudarte a aumentar tu autoestima:

- **Acepta tus fortalezas y debilidades:** *Nadie es perfecto, ni siquiera la persona más popular que conoces. Tus fortalezas y debilidades son lo que te hacen especial.*
- **Felicítate y pórtate bien contigo misma y con los demás:** *Valora tus logros, grandes y pequeños. Sé tu propia fanática. Hazle saber a los demás lo que te gusta de ellos.*
- **Aliéntete a ti misma y a otros:** *Piensa cosas positivas, amables, y tiernas de ti misma. Haz saber a otros las cosas buenas que tu sientes por ellos.*
- **Valórate:** *Las amistades y la familia son algo grandioso, pero no dependas de otros para sentirte bien contigo misma. Valórate a ti misma sin importar lo que otros digan de ti.*
- **Rodéate de personas positivas:** *Escoge amigos que te valoren. Trata de ignorar a personas que hacen comentarios negativos.*
- **Convierte la ira en algo positivo:** *Todos tenemos iras de vez en cuando. Cuando te enojas, trata de usar esa energía para metas positivas en lugar de permanecer pensando en lo negativo.*
- **Elógiate a ti misma:** *Recuerda una cosa buena sobre ti cada día.*
- **Haz cosas buenas:** *Haz al menos una cosa que te haga sentir bien cada día.*

## Sección 1: Valorándote a tí misma

### Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma

*Muchas mujeres dejan que otros les digan lo que deben hacer y cómo hacerlo. Para estar emocionalmente bien, necesitas juzgarte a ti misma basada en tus propios estándares y no en el de los demás.*

*Historia de Leticia: “Yo vengo de una familia grande, y crecí comparándome siempre con todos los demás. Me decepcionaba constantemente porque cada vez que obtenía un aumento en el trabajo, una de mis hermanas también obtenía uno, o cada vez que aprendía una nueva actividad, alguien más me ganaba. Pero con el tiempo, comencé a pensar sobre mi vida y me di cuenta que estaba logrando todas las cosas que yo quería hacer. No importaba lo que los demás en mi familia estaban haciendo: Yo estaba guiando mi propia vida y me sentía feliz de ello. Ahora, trato de no compararme con otra gente, y cada vez que les sucede algo bueno a mis hermanas me siento feliz por ellas”.*

### Estos consejos te pueden ayudar a fijar tus PROPIAS expectativas:

- **Define lo que es la belleza para ti:** *Imágenes de mujeres delgadas y atractivas están en todos lados. Sin embargo, no todas las mujeres lucen de esa manera. La belleza verdadera viene de adentro y brilla hacia afuera. Enfócate en las cosas sobre ti que piensas que son bellas.*
- **Define tus propios valores:** *Muchas mujeres creen que necesitan vivir a la altura de las expectativas de nuestra cultura. Sin embargo, solo necesitas estar a la altura de tus propios valores. Revisa tus creencias y valores. Recuerda la manera en la cual aportas valor al mundo.*
- **Concéntrate en tus fortalezas:** *Todos tenemos fortalezas y debilidades, pero la mayoría de nosotras nos fijamos más en nuestras debilidades. Intenta lo siguiente. Cada vez que pienses en una de tus debilidades, también piensa en una de tus fortalezas.*



## Cuida de tu cuerpo

*Si haces ejercicio, comes bien, y duermes lo suficiente, eso ayudará a tu salud física, y también a tu salud emocional. Puedes mejorar tu estado de ánimo haciendo ejercicio físico, comiendo saludablemente, y durmiendo lo suficiente. Dormir lo suficiente también te ayudará a mejorar tu memoria y a mantenerte saludable. La mayoría de las mujeres necesitan dormir alrededor de 8 horas diarias.*

*Puedes aprender más sobre la actividad física y la alimentación saludable en “Mi Futuro será Brillante: Actividad Física y Alimentación Saludable para Mujeres Adultas”. Puedes obtener una copia gratuita en [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).*

*No tienes que hacer muchos cambios grandes para hacer más ejercicio, comer mejor, o dormir más. De hecho, lograrás mejores resultados si intentas alcanzar tus metas en pasos pequeños.*

### No tienes que hacer muchos cambios. Comienza con pasos pequeños:

- **Hábitos de Alimentación Saludable:** *Decide una sola cosa que te gustaría hacer para comer saludablemente. Síguelo haciendo hasta que se convierta en un hábito. Después intenta formar otro buen hábito alimenticio. (Si no estás segura de lo es que una alimentación saludable, usa esta definición: La alimentación saludable significa comer una variedad de comidas y bebidas ricas en nutrientes dentro y entre los grupos básicos de alimentos, y a la vez, escoger comidas que limiten el consumo de grasas saturadas y grasas trans, colesterol, azúcares, sal, y alcohol.)*
- **Actividad física:** *Añade un par de minutos de caminata u otro tipo de ejercicio a tu día. Síguelo haciendo hasta que hayas alcanzado tu meta. (Una meta es tratar de hacer al menos 60 minutos de caminata u otro tipo de actividad física moderada casi todos los días de la semana.)*

## Sección 1: Valorándote a tí misma

- **Establece un horario para acostarte más temprano:** *Ve a dormir 10 minutos antes de lo habitual. Síguelo haciendo hasta que haya alcanzado tu meta.*
- **Desarrolla buenos hábitos para dormir:** *Una vez que hayas encontrado el tiempo correcto para acostarte, trata de hacerlo alrededor de la misma hora todas las noches. Trata de no comer, tomar bebidas alcohólicas o con cafeína, o hacer ejercicio justo antes de irte a la cama.*

## Piensa positivamente

*Una parte importante del bienestar emocional es entrenarse a sí misma a ser más positiva y optimista. Esto puede que no sea fácil, pero el pensar positivo durante tiempos difíciles te ayudará a mantener la esperanza. Esto aumentará las posibilidades de que avances y superes tus problemas. También está relacionado con una salud mejor. Algunas personas son más optimistas que otras, pero todas podemos aprender a ser más positivos.*

### Aquí hay algunos consejos:

- **Busca el lado positivo:** *Cuando las cosas van mal, busca algo positivo. Por ejemplo, si tu amiga cancela los planes para la cena que tenían, míralo como una oportunidad para dedicar algo de tu tiempo para ti misma, como leer un libro o llamar a otra amiga.*
- **Concéntrate en las cosas buenas:** *Incluso cuando algo te haya molestado en alguna parte de tu vida, todavía puedes enfocarte en las cosas que valoras en otras áreas. Esto te ayuda a mantener la perspectiva y a enfrentar las situaciones.*

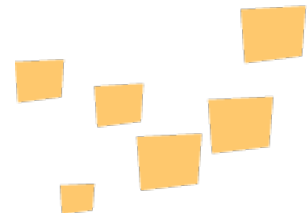


## Haz tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti

*Una manera para mejorar tu bienestar en general es participar en actividades que disfrutas y que tienen significado para ti. Los placeres más simples y el estar activa y participando en diferentes actividades te ayudará a obtener felicidad.*

### Aquí hay algunos consejos para ayudarte a hacer tiempo para esas actividades:

- **Planea:** *Trata a las actividades con tus amigas de la misma manera que lo harías con tu trabajo u otras citas.*
- **Encuentra actividades que tienen significado para ti:** *Dedica tiempo a actividades y asuntos que realmente te importen. Estarás más comprometida a ellas y las disfrutarás más.*
- **Haz cosas con tus amigos:** *Cuando pases tiempos con tus amigas o familiares, incluye actividades que sean relevantes y significativas.*



## Sección 1: Valorándote a tí misma

### Desarrolla habilidades que te ayuden a afrontar situaciones y emociones difíciles

*El sobrellevar es la manera que manejamos los problemas y el estrés. Es como nosotras sobrevivimos el estrés o los conflictos. Cada mujer tiene su propia manera de afrontar las situaciones.*

*En general, hay tres maneras que la gente tiende a combatir el estrés:*

- **Afrontamiento basado en la acción:** *En este estilo de afrontamiento, la gente verá detalladamente la situación y tomará medidas para hacer frente a la situación de forma directa.*
- **Afrontamiento basado en las emociones:** *En este estilo, la gente siente emociones, expresa sentimientos, y tiende a pedir ayuda si es que la necesitan.*
- **Afrontamiento basado en distracción:** *Aquí la gente se mantiene ocupada - se distraen - con el fin de mantener su mente alejada de los problemas.*

*Una vez que entiendas cuál de estas formas tu tiendes a usar, puedes intentar otras formas de afrontamiento que te ayuden a manejar mejor las situaciones difíciles. Aquí hay algunos consejos adicionales:*

- **Exprésate:** *Escribe tus sentimientos en un diario, canta tu canción favorita, actúa una escena de una película, o encuentra otra manera para expresar tus sentimientos.*
- **Cuídate:** *Descansa mucho. Come alimentos saludables y mantente físicamente activa. No hagas nada fuera de lo común. En su lugar, trata de encontrar comodidad en tus rutinas diarias.*
- **Mantente conectada con otros y cuéntale como te va:** *Cuándo te sientes estresada, necesitas a otras personas. Encuentra a alguien de confianza para hablar, llamar, mandarse correos electrónicos, mensajes de texto, o mensajes instantáneos.*
- **Pide ayuda:** *Si te sientes abrumada, pide ayuda y consejos de tus amigos, padres, una orientadora de la escuela, una profesora, un pastor o consejero de fe, o de tu doctor. Ser fuerte significa saber cuando buscar ayuda. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando.*

## Actividades para ayudarte a valorarte a ti misma

*Aquí hay algunos ejercicios cortos que puedes intentar para aprender a valorarte a ti misma. Puedes hacerlos sola, o con amigos o familiares.*

**Piensa en dos cosas que haces bien.**

**Piensa en dos cosas sobre ti que piensas que son bellas (por dentro y por fuera):**

**Piensa acerca de lo que te hace sentir feliz y por qué te sientes feliz.**

**Ahora piensa acerca de lo que te hace sentir estresada y por qué te sientes estresada.**



## Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

**Toma un momento y piensa cómo puedes aumentar lo que te hace sentir feliz y disminuir lo que te da estrés.**

**¿Qué es algo que siempre has querido intentar? ¿Cuáles son algunos pasos pequeños que puedes tomar para hacer que eso suceda?**

## Encontrando balance y propósito

*Una parte importante del estar emocionalmente bien es encontrar un sentido de balance, significado, y propósito en la vida. Este balance y propósito será diferente para cada mujer. Sin embargo, para la mayoría de las mujeres puede implicar algunos de los mismos pasos:*

- Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad
- Desarrolla y escribe un propósito personal basándote en tus valores personales
- Fija tus metas
- Disponte a cambiar
- Desarrolla habilidades que puedan ayudarte a manejar positivamente el estrés
- Aumenta tu confianza
- Alimenta tu espíritu

*Esta sección te brinda consejos en cómo hacer cada una de estas cosas. Ten en cuenta que encontrar el sentido de balance y propósito en tu vida es todo un trayecto. Puede que signifique diferentes cosas para ti en diferentes momentos en tu vida, pero el pensar en estas cosas te ayudará a estar emocionalmente bien.*

## Sección 2: Encontrando Balance y Propósito



**Historia de Margarita:** *“Siempre han habido muchas cosas que yo he querido hacer en mi vida, pero tuve dificultad en decidir por donde comenzar. Me pasaba haciendo una cosa, y después otra, pero no estaba logrando ninguna de mis metas. Una de mis compañeras de trabajo me sugirió que me dé tiempo para escribir todas mis metas y después decidir cuáles son las más importantes y trabajar en ellas poco a poco. Tuve dificultad escogiendo por donde comenzar, pero cuando lo hice, realmente me ayudó. Ya no estoy haciendo tantas cosas como solía hacer, pero estoy progresando en lo que hago. Y me siento mucho menos estresada con mi vida”.*

## Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad

*Puede que jamás lo hayas pensado, pero todas necesitamos tomarnos el tiempo para aprender sobre nosotras mismas, nuestra familia, y nuestra comunidad. Si no aprendes sobre ti y de dónde vienes, ¿Cómo puedes estar segura que vas por el camino correcto hacia el logro de tus metas? Una manera para estar segura que estás en el camino correcto es mediante la escritura. No te preocupes de las oraciones completas o la gramática. Sólo deja que tus pensamientos fluyan en el papel. ¡Si eres creativa, añade dibujos y usa lápices o bolígrafos de colores vivos!*

*Aquí hay algunas ideas para empezar:*

- Soy más feliz cuando...
- Estoy orgullosa de mí misma porque...
- Yo nací para...
- Puedo simplificar mi vida viviendo sin...
- En mis sueños, yo...



- Yo creo en mi capacidad para hacer cosas grandiosas porque...
- Me siento más fuerte cuando...
- Yo estoy orgullosa de mi familia o de mi comunidad porque...

## Desarrolla y escribe un propósito personal basándote en tus valores personales

*Te preguntas, “¿Por qué estoy aquí?, ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida?” Estas son buenas preguntas para formularse. El significado y propósito de la vida son únicos para cada mujer.*

*Un propósito personal describe la manera en que quieres vivir tu vida. Puedes actualizar tu propósito personal a medida que tus metas cambien.*

### Aquí hay dos ejemplos:

- Seré lo mejor que pueda ser. Me esforzaré duro en el trabajo o en la escuela, disfrutaré de la compañía de mis amigos, me cuidaré, y disfrutaré las pequeñas cosas de la vida diaria.
- Amaré la vida, disfrutando de las cosas pequeñas, amando a mi familia y amigos, y aceptando mis responsabilidades. Le daré la bienvenida a cada día con una sonrisa.

## Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

### Fija tus metas

*Al establecer y cumplir metas realistas, tu vida tendrá más significado y propósito. Comprenderás mejor cómo ir hacia adelante. Si tienes varias metas, haz una lista de ellas en orden de importancia. Esto te ayudará a no sentirte abrumada. También te ayudará a fijar tu atención en tus metas más importantes. Trata de concentrarte en pocas metas a la vez. ¡Recuerda, una vez que hayas alcanzado una meta, puedes comenzar con otra!*

*Puedes usar los pasos siguientes para alcanzar cualquier meta:*

- **Escribe tu propia meta:** *Escribe tus metas de una manera positiva. Escribe por ejemplo, “Aprender a tocar mejor el piano”, en lugar de, “No cometer errores al tocar el piano”. Mantén tu meta escrita en un sitio donde puedas verla con frecuencia para que te ayude a enfocarte.*
- **Fíjate un plazo para alcanzar la meta:** *Escribe fechas, horas, y cantidades para que puedas ver cómo estás progresando.*
- **Reconoce tus obstáculos:** *Haz una lista de los obstáculos que puedan impedir el logro de tu meta.*
- **Identifica quién puede ayudarte:** *Escribe los nombres de quienes puedan ayudarte a alcanzar tu meta.*
- **Identifica lo que necesitas saber:** *Escribe una lista de las habilidades que necesitas para alcanzar tu meta.*
- **Crea un plan de acción:** *Haz un plan para aprender las habilidades que necesitas para alcanzar tu meta.*
- **Reconoce las razones:** *Escribe los beneficios de lograr tu meta.*

¡Asegúrate de que tus metas sean realistas! Si tu meta se trata de dormir por más tiempo, no trates de acostarse una hora antes de lo habitual. En su lugar, establece metas más pequeñas como ir a la cama 5 ó 10 minutos más temprano cada noche. En otras palabras, toma pasos pequeños y continúa tomándolos cada día. ¡Celebrando el logro de tus pequeñas metas constantemente te ayudará a mantenerte encaminada a alcanzarlas!

*El cambio es un parte de la vida. Algunas mujeres saben cómo recuperarse de las dificultades o cómo aprender de estas experiencias. Tú puedes aprender a ser igual si te enfocas en tres cosas:*

- **Apoyo exterior:** *Esto incluye amigos y otros recursos que te hacen sentir segura y libre para crecer. Recurre a gente de confianza en momentos difíciles.*
- **Fortaleza interna:** *Conoce los mejores rasgos de tu personalidad, como tu optimismo, bondad, o confianza. Puedes recurrir a esos rasgos para recobrar fuerza cuando la necesites.*
- **Destrezas aprendidas:** *Conoce las habilidades que necesitas mejorar, y desarróllalas cuando las cosas estén marchando bien en tu vida. Por ejemplo, si no piensas que eres una buena comunicadora, pídele a una amiga que te ayude a expresar mejor tus sentimientos.*



**La historia de Beatriz:** *“Cuando yo me siento abrumada y sé que necesito un descanso, apago mi teléfono. Salgo a caminar o con la bicicleta para aclarar mis pensamientos y mirar a la naturaleza. A veces, leo un buen libro, o escribo, dibujo, o toco la guitarra – lo que sea para alimentar otras partes de mi ser y sentirme revitalizada. En tiempos como este, recorro a mis creencias para adquirir calma y fortaleza”.*



## Aprendiendo habilidades que te ayudarán a manejar positivamente el estrés

*Todas las mujeres lidian con el estrés. Algunas tensiones son más pequeñas (como tratar de conseguir un estacionamiento cuando se está apurada), y otras son más grandes (como el divorcio). No importa el tamaño, el saber cómo lidiar con el estrés es una parte importante del estar bien emocionalmente.*

### Aquí hay algunos consejos para lidiar con el estrés:

- **Reconoce tu reacción:** Piensa sobre como actúas en momentos de estrés. ¿Te gusta la forma en que reaccionas? ¿Cómo puedes mejorar?
- **Busca orientación:** Pregúntale a otros – tales como amigos, el pastor o persona de fe, orientadores, profesores, a tus padres o tutores – cómo ellos reaccionan al estrés. Intenta hacer lo que parece funcionar bien para ellos.
- **Haz un plan:** Piensa cómo quiereres actuar cuando etás estresada. Escribe los nombres de las personas a quienes pedirías ayuda.
- **Disponte a cambiar:** Piensa acerca de cuan dispuesta estás a cambiar. Piensa cómo puedes aceptar cambios en momentos de estrés.

## Aumentando tu confianza

*La confianza es tu creencia es tu capacidad de lograr una meta. Las mujeres que están emocionalmente bien tienen una firme convicción de que ellas son capaces de tener éxito.*

### Aquí hay tres maneras para desarrollar la confianza en ti misma:

- **Haz lo que sabes hacer mejor:** *La mejor manera para comenzar a sentirte más segura y confiar en ti misma, es concentrándote en las cosas que haces bien. Si no sabes cuáles son las cosas que haces bien, pregúntale a tus amigos y familiares. Dedicar más tiempo a las cosas que haces bien, y felicítate a ti misma por tus éxitos.*
- **Mira a otros hacerlo:** *Ver a alguien como tú teniendo éxito te ayudará a creer que lo puedes hacer también. Si hay algo que siempre has querido hacer encuentra a una amiga o familiar que lo esté haciendo. Pregúntale si la puedes observar mientras lo hace. ¡Después, mira a ver si ella te puede ayudar a comenzar!*
- **Usa tus emociones:** *Si tienes dificultad para comenzar algo, usa tus emociones para ayudarte a tomar acción. Está bien sentirse emocionada, nerviosa, o con miedo de intentar algo nuevo. Acepta esos sentimientos y usa tus emociones para moverte y actuar.*

## Alimenta tu espíritu

*Es fácil saber cuándo nos sentimos cansadas físicamente, pero toma tiempo saber cuándo nos sentimos emocionalmente cansadas. Preocuparte por el cuidado de su espíritu es tomar conscientemente un descanso para renovar tu alma. Esto significa tomar tiempo para desconectarte del mundo para reconectar contigo misma. Las mujeres que toman tiempo para alimentar su espíritu tienden a estar emocionalmente saludables.*

*Aquí hay algunas ideas para tomar las cosas con calma, girar el enfoque hacia ti misma, y recargar:*

- *Toma té caliente, chocolate caliente, o sírvete una limonada fría.*
- *Toma un baño largo en la ducha o en la bañera. Mímate.*
- *Escribe tus pensamientos, o exprésate a través de la música o el arte.*
- *Medita o reza.*
- *Ponte tus auriculares y escucha música. Lee un libro o una revista.*
- *Toma asiento tranquilamente y siente tu respiración.*
- *Sal a caminar y observa la naturaleza. Concéntrate en la belleza simple del mundo que te rodea.*
- *Usa un calendario para organizar su tiempo, y marca el tiempo que reservas para ti.*



## Actividades para ayudarle a encontrar balance y propósito

*Aquí hay algunas preguntas que te pueden ayudar a encontrar balance y propósito en tu vida. Las puedes contestar sola, o con tus amigos y familia.*

**¿Cuál es tu meta principal en la vida?**

**¿Cómo manejas el estrés, y cómo puedes manejarlo mejor?**

**¿Cómo puedes sacar más tiempo para ti misma?**

## Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

**Planifica una de tus metas personales:**

*¿Cuál es tu meta?*

*¿Cuándo quieres lograr tu meta?*

*¿Qué te puede impedir lograr tu meta?*

*¿Quién te puede ayudar?*

*Haz una lista de las destrezas y conocimientos que necesitas para lograr tu meta.*

*Haz un plan de acción.*

*Haz una lista de los beneficios de tu meta.*

## Conectando con otros

*Las mujeres pueden encontrar muchas formas diferentes para comunicarse. Tu puedes comunicarte con otros en tu barrio, tu grupo étnico, o en el club al cual perteneces, o con tu grupo de amigos. Los contactos son una parte importante del bienestar emocional.*

*El contacto con otros te puede ayudar a conseguir un sentido de pertenencia. Otra gente te puede ayudar a encontrar el significado de la vida y a sentirte valorada. Pueden ser un beneficio para tu salud. Estar en contacto con otros te puede ayudar a combatir la depresión y darte una mejor calidad de vida.*

*Esta sección de la guía te dará consejos sobre cómo crear contactos, y desarrollar y mantener relaciones sanas.*

**Esta sección de la guía te dará consejos sobre cómo crear contactos, y desarrollar y mantener relaciones sanas.**

- *Encuentra una conexión*
- *Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural, y aprende sobre otras culturas*
- *Comunícate con niños*
- *Aprende sobre las relaciones saludables*
- *Muestra empatía por otros, es importante en las relaciones*
- *Aprende a ser más consciente de las personas y sus situaciones*
- *Desarrolla paciencia*
- *Mantente segura y fuera de peligro en las relaciones*
- *Ayuda al que lo necesite*



## Sección 3: Conectando con otros

### Encuentra una conexión

*Como seres humanos, y especialmente como mujeres, nosotras tenemos una necesidad profunda de sentirnos conectadas con otros. Piensa en tus varias relaciones: familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, y gente que ves a diario. Todas esas relaciones son importantes, no importa cuán cercanas o casuales sean. La comunicación con los demás forma nuestros pensamientos y sentimientos. Todas las mujeres necesitan estar en contacto con otros.*

**Aquí hay algunos consejos que te pueden ayudar a sentirte más conectada con los demás.**

- *Participa en voluntariados en tu vecindario o comunidad. Averigua oportunidades con tu gobierno local u organizaciones comunitarias locales.*
- *Lee el periódico local y asiste a algún evento comunitario que ha sido publicado con una amiga.*
- *Asiste a eventos o toma clases en un local comunitario para personas mayores.*
- *Inscríbete en una clase para hacer ejercicios.*
- *Asiste a un encuentro de la Asociación de Padres y Maestros.*
- *Pasa más tiempo con tus amigos. Haz un esfuerzo para llamarlos y escribirles más seguido.*
- *Acepta invitaciones para salir. Ofrece intercambiar favores, como cuidar niños o cocinar, con otros.*

## Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural, y aprende sobre otras culturas

*Algunas personas sacan fuerza de sus comunidades raciales, étnicas, o culturales. Nuestras historias raciales, étnicas, y culturales explican de dónde venimos. Sentirte orgullosa de su herencia racial, étnica, o cultural es una buena manera para conectar con otros. Otra gran forma de conectar con los demás es aprendiendo el origen de otras personas.*

### **Aquí hay algunas maneras para aprender más sobre tu origen.**

- *Entrevista a un miembro de tu familia.*
- *Asiste a un evento cultural en tu comunidad.*
- *Investiga temas relacionados con tu origen en la Internet o en la biblioteca. Puedes además averiguar más sobre tu apellido o la historia de tu familia.*
- *Ayuda a organizar una comida multicultural en tu trabajo o escuela y que cada uno traiga comida de su país.*
- *Lee un libro o visita una página Web acerca de la historia de tu país de origen y tu cultura*

## Sección 3: Conectando con otros

### Conectando con niños

*Los niños son una parte muy importante en las vidas de muchas mujeres. Pueden ser sus hijos o nietos; o los de una amiga o miembro de su familia; u otros niños en su comunidad. Participar en la vida de los niños te puede ayudar a construir una vida emocional sólida.*

#### **Aquí están hay maneras para ayudar a mantener comunicación con los niños:**

- *Cuando hables con niños, ponte al nivel de ellos. Haz contacto visual para demostrarles que ellos son importantes para ti.*
- *Pregúntales sobre la escuela, los amigos, los sueños, y los sentimientos en general. Comparte tus pensamientos y sentimientos con ellos también.*
- *Escríbeles una nota para dejarles saber que te preocupas por ellos y que estás ahí para ellos.*
- *Cuando tengas que estar lejos de tus niños, asegúrate de comunicarte con ellos. Llámalos regularmente cuando no te encuentras en casa, o déjales una nota de amor en un lugar donde ellos la puedan encontrar. ¡Estar en contacto con los niños, no es solo bueno para ellos, sino para ti también!*



## Aprende sobre relaciones saludables

*Tener contactos y un sistema de apoyo social es una de las mejores maneras para mejorar tu salud emocional. El simple hecho de tener una familia y amigos para conversar te hace sentir mejor. Los mejores contactos son parte de las relaciones saludables. Aquí hay algunas de las cosas que se necesitan para una relación saludable:*

- **Respeto:** *En una buena relación, ambas personas se respetan mutuamente.*
- **Reciprocidad:** *Las relaciones saludables van en ambas direcciones. Las personas dan y reciben uno del otro.*
- **Comunicación:** *Es importante hablar y escuchar a otra gente. Deja que otra gente te conozca. Haz preguntas para tener la oportunidad de conocer a otros.*
- **Honestidad:** *La honestidad es una señal de respeto en las relaciones saludables.*
- **Confianza:** *Con el tiempo, los buenos amigos se ganan tu confianza.*
- **Flexibilidad:** *Las personas y las situaciones cambian. En una buena relación, las personas son flexibles.*
- **Fiabilidad:** *Cumple las cosas que has dicho que vas a hacer. Se una amiga confiable.*

*Otras cualidades de relaciones saludables serán discutidas a continuación.*

## Sección 3: Conectando con otros

### Aprende sobre la empatía y su importancia en las relaciones

*La empatía es ser capaz de entender lo que otra persona está sintiendo. Significa “ponerse en el lugar de otra persona”. Es una parte clave de una relación sólida. La empatía hace que la gente se sienta escuchada y comprendida. Busca amigos que sean empáticos, y aprende cómo ser empática.*

*Aquí hay dos pasos que puedes tomar para mostrar empatía: 1) da una respuesta breve que capte la atención de la situación; 2) añade una emoción.*

*Supón que tu amiga te cuenta que tuvo que quedarse hasta tarde en el trabajo y que se perdió de un evento importante. Le puedes decir, “Cuando no pudiste salir del trabajo a tiempo, te debiste haber sentido frustrada”. Esto muestra que tú estás realmente escuchándola y que estás tratando de entender como ella se siente.*



**La historia de María:** *“Recientemente, me interesé en la genealogía. Es interesante saber sobre todas las mujeres en mi familia y sus historias. Me hace sentir muy conectada con mi herencia y origen. Estoy tratando de que mi mejor amiga también lo haga, pero sus padres están divorciados y no es tan pegada a la familia del lado del papá. Ella admitió que la idea de explorar su árbol genealógico le entusiasmó y entristeció a la misma vez. Ni siquiera pensé cuán doloroso eso puede ser para ella. Entonces, le sugerí investigar solo la familia del lado de la mamá para comenzar y ver qué clase de cosas interesantes podemos descubrir. Nos divertimos bastante y me di cuenta que ella realmente apreció mi sensibilidad”*

## Aprende cómo ser más consciente de las personas y sus situaciones

*El ser consciente significa tener la mente presente en una situación. Eso significa que piensas y te preocupas por los demás mientras estás consciente de tus propios sentimientos. Una persona consciente no solo piensa y se preocupa por los sentimientos de sí misma, pero también por los de las otras personas.*

### Aquí hay unas sugerencias para ser más considerada:

- **Está alerta:** Sé consciente de tus propios pensamientos y sentimientos.
- **Demuestra respeto:** Escucha a tus amigos, y toma en cuenta sus pensamientos y sentimientos.
- **Sé considerada:** Piensa en las necesidades de los demás y ayúdalos cuando puedas. Si puedes ayúdalos antes de que te lo pidan.
- **Alégrese juntos:** Alégrate cuando le sucedan buenas cosas a tus amigos, incluso si las cosas no están marchando bien en tu propia vida.
- **Sé consciente:** Piensa en cómo lo que dices y haces afecta a las personas a tu alrededor.
- **Demuestra respeto a ti misma:** Asegúrate de que tus acciones van a la par con tus creencias y valores.



## Sección 3: Conectando con otros

### Desarrolla paciencia

*El ser paciente es aceptar las cosas que no puedes cambiar. Significa estar tranquila, contenta, satisfecha, y dispuesta a disfrutar el momento. Cuando eres paciente, puedes esperar sin sentirte ansiosa ni frustrada. Serás más cuidadosa, comprensiva, y aceptarás a los demás. La paciencia es una parte importante de las relaciones saludables. La paciencia requiere práctica, especialmente en un mundo acelerado.*

#### Aquí hay algunos consejos para ayudarte a ser más paciente:

- *Piensa en una dificultad o una espera larga como una oportunidad para poner en práctica tu paciencia.*
- *Acepta que los errores de otras personas te pueden afectar a ti, al igual que tus errores pueden afectar a otras personas. Prepárate a esperar por los demás, como también te gustaría que ellos esperaran por ti.*
- *Acepta y perdónate a ti misma cuando no seas paciente. Recuerda que tienes que esforzarte para no hacer lo mismo la próxima vez.*

## Mantente segura y protegida en las relaciones

*Las relaciones que son saludables y seguras se basan en la honestidad y respeto mutuo. Esto significa que los dos escuchan los pensamientos y opiniones del otro sin juzgar ni encontrar fallas. En las relaciones saludables, estar en desacuerdo con la otra persona y a veces discutir es natural. Sin embargo, los dos deben ser capaces de hablar sobre los problemas y llegar a un mutuo acuerdo. Incluso es aceptable estar en desacuerdo.*

*Aquí hay unas preguntas para ver cuán saludable es una de tus relaciones. Lee las siguientes preguntas y piensa cual sería tu respuesta.*

*¿Te sientes bien cuando estás alrededor de esa persona? (La persona no debe hacerte sentir triste, enojada, asustada, o preocupada.)*

*¿Es tu relación balanceada? ¿Se da y se recibe en la misma medida? (No debes dar más atención a la otra persona, de lo que ella o él te está dando a ti)*

*¿Te sientes segura alrededor de la otra persona? (La otra persona no debe hacerte sentir asustada, insegura, o presionada.)*

*¿Sientes que puedes confiar en la otra persona? (Debes poder depender de la otra persona.)*

*¿Te apoya la otra persona cuando cometes un error? (La otra persona no debe encontrar tus fallas a cada momento, ni usar sobrenombres al dirigirse a ti.)*

*Si piensas que no estás en una relación saludable, avísale a alguien. Con ayuda puedes salirte de la relación o mejorarla. Si piensas que estás en una relación que es peligrosa en el hogar, llama a la Línea Nacional directa de Violencia Doméstica al **1-800-799-7233** o al **1-800-787-3224 (TTY)***

## Sección 3: Conectando con otros

### Ayuda al que lo necesite

*Estar en contacto con otros también significa ofrecer ayuda a los demás. Si tu amiga se encuentra en necesidad, ayúdala a conseguir la ayuda que necesita. Escúchala con mucho interés, y trata de no juzgarla. Puedes encontrar información de cómo ayudar a los amigos que se encuentran en necesidad en muchas partes:*

- *Tu doctor o proveedor del cuidado de la salud*
- *Un orientador espiritual*
- *Tu gobierno local*
- *La biblioteca local*
- *La guía telefónica – busca YWCA (Organización de Mujeres de los Estados Unidos) o servicios del condado.*



**La historia de Jimena:** *“Siempre estoy ocupada ayudándole a mis hijos y a mis nietos, y a lo largo de los años me di cuenta que no tenía tantas amigas como solía tener. Extrañaba el tener amigas para poder hablar. Entonces comencé a tomar una clase en el centro local de ancianos. Al principio, fue muy difícil hacer amigas. Yo tengo 62 años y he vivido sola por un largo tiempo, así que ya tengo establecida mi forma de vivir. Pero después me di cuenta que necesitaba pasar tiempo con las mujeres que conocí para escucharlas, hacerles preguntas, y ser honesta con ellas para que me puedan conocer. Ahora, tengo varias amigas nuevas, y nos encanta reunirnos después de clase y tomarnos un café”.*



## Actividades para ayudarte a comunicarte con otros

*Aquí hay algunos ejercicios cortos que te pueden ayudar a comunicarte con los demás. Los puedes hacer sola, o con tus amigos y familia.*

**Haz una lista de aquellas áreas de tu origen racial, étnico o cultural, que te influyen positivamente.**

**¿Cuáles son algunas necesidades que tiene tu comunidad? ¿Cómo puedes involucrarte más para ayudar?**

**¿Qué tan paciente eres? Mide tu nivel de paciencia en una escala del 1 al 10. 1 significa que no tienes nada de paciencia y 10 significa que tienes mucha paciencia.**

**¿Cómo te sientes cuando no eres paciente? ¿Qué te ayudaría a desarrollar paciencia?**

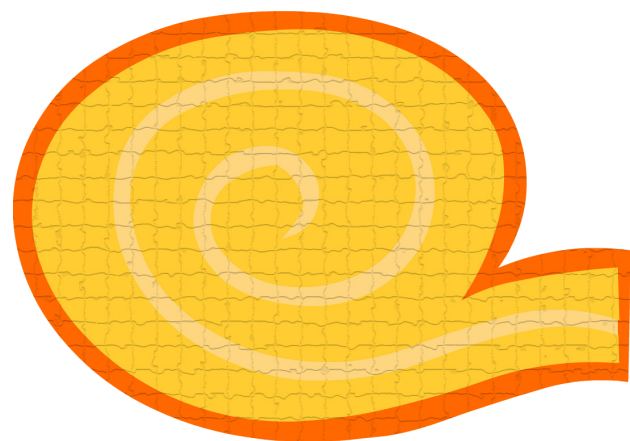
## Sección 3: Conectando con otros

# Conclusión

*¡Gracias por tomar tiempo para leer este folleto! Esperamos que te haya animado a dedicar tiempo a pensar sobre el bienestar emocional. El bienestar emocional te ayuda a sentirte bien contigo misma, con tus relaciones, y tu propósito en la vida. Está relacionado con una mejor salud física y a estar contenta con tu vida.*

*Los consejos en este folleto te pueden ayudar a valorarte a ti misma. Pueden ayudarte a encontrar balance y propósito en la vida y a conectarte con los demás. Todas estas acciones te ayudarán a sentirse mejor contigo misma. Piensa sobre el bienestar emocional como una meta, del mismo modo en que la buena forma física también es una meta.*

*¡Puedes aprender a sentirte mejor que nunca! Esperamos que esta guía te ayude en tu trayecto. Cuando hayas terminado el folleto, por favor, considera compartirlo con una amiga.*



## Recursos

Los siguientes recursos del DHHS proveen información general acerca de la salud de la mujer:

**GirlsHealth.gov** *promueve la salud emocional y física para las adolescentes y provee información acerca del cuerpo, acondicionamiento físico, nutrición, intimidación y otros problemas.*  
**SITIO WEB** [www.girlshealth.gov](http://www.girlshealth.gov)

**MyPyramid.gov** *promueve la orientación alimenticia en los Estados Unidos. Incluye guías dietéticas personalizadas para las mujeres jóvenes basadas en la edad y nivel de actividad.*  
**TELÉFONO** 888-779-7264, **SITIO WEB** [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

**National Women's Health Information Center** *tiene una lista de las organizaciones de la salud, campañas y eventos, publicaciones y más.* **TELÉFONO** 800-994-9662, **TTY** 888-220-5446, **SITIO WEB** [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

**U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau. Office of Women's Health** *promueve el liderazgo y la orientación para el desarrollo de políticas y establecer metas y prioridades para los asuntos de salud de la mujer por toda su vida.*

**U.S. Department of Health and Human Services, Office of Women's Health**, *trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en los Estados Unidos a través de sus programas al educar a los profesionales de la salud y motivar el cambio de comportamiento en los consumidores.* **TELÉFONO** 800-994-9662, **TTY** 888-220-5446, **SITIO WEB** [www.womenshealth.gov/owh](http://www.womenshealth.gov/owh)



### Sección 3: Conectando con otros

Esta guía se trata del bienestar emocional, pero puede que algunas mujeres necesiten ayuda con la ansiedad o la depresión. Si sientes que tu o alguien que conoces puede estar deprimida, los siguientes grupos también te pueden ayudar:

**Anxiety Disorders Association of America** *provee información acerca de los desórdenes y tratamientos de la ansiedad.* **TELÉFONO 240-485-1001, SITIO WEB [www.adaa.org](http://www.adaa.org)**

**Freedom from Fear** *provee información acerca de la ansiedad y la depresión y recursos para obtener ayuda.* **TELÉFONO 718-351-1717, Ext. 24, SITIO WEB [www.freedomfromfear.org](http://www.freedomfromfear.org)**

**National Mental Health Association** *provee información acerca de la salud mental, incluyendo programas, noticias, defensa e información de la salud mental.* **TELÉFONO 800-969-NMHA (6642), SITIO WEB [www.nmha.org](http://www.nmha.org)**

**National Suicide Prevention Lifeline** *tiene consejeros especializados en crisis para ayudar a los que llaman con angustia emocional.* **TELÉFONO 800-273-TALK (8255).**

**US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health** *provee información acerca de la salud mental y la enfermedad mental, comunicados de prensa, estudios clínicos y más.* **TELÉFONO 866-615-6464, SITIO WEB [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)**

**US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration** *provee información acerca de:*

- *problemas del abuso de sustancias - National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information.* **TELÉFONO/TTY 800-729-6686, En español - 877-767-8432, SITIO WEB [www.ncadi.samhsa.gov](http://www.ncadi.samhsa.gov)**
- *problemas de salud mental - National Mental Health Information Center.* **TELÉFONO 800-789-2647, TTY 800-433-5959, SITIO WEB [www.mentalhealth.samhsa.gov](http://www.mentalhealth.samhsa.gov)**

**Sección 3:**  
**Conectando con otros**



The background features a repeating grid pattern of small, interlocking shapes. Overlaid on this are several broad, wavy bands in shades of orange and yellow, creating a sense of movement and depth. The bands are layered, with some appearing more prominent than others.

Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres 2010