

# Cómo afrontar tiempos de incertidumbre

## Para jóvenes inmigrantes

El mundo puede parecer incierto en este momento, y si eres un adolescente inmigrante, puedes sentir más estrés. Sin embargo, recuerda que ya has mostrado fuerza y resiliencia al enfrentar dificultades. Los tiempos de incertidumbre pueden afectar muchas partes de nuestras vidas: la seguridad personal, la economía, el acceso a recursos y tanto el bienestar físico como el mental. Este estrés pone una presión adicional sobre los jóvenes para encontrar nuevas formas de afrontar y sobrevivir. Este recurso proporciona consejos prácticos para cuidar de ti mismo y apoyar a los demás durante tiempos difíciles, ofreciendo maneras de nutrir tu cuerpo, mente, corazón, relaciones y espíritu.

### ¿Qué me está pasando? ¿Qué estrategias podrían brindar apoyo?

Aunque no hay dos jóvenes que puedan tener la misma experiencia, abajo se presenta una lista de reacciones frecuentes y consejos que pueden ser útiles en momentos de estrés e incertidumbre. Algunas de estas estrategias pueden parecer difíciles o incluso imposibles cuando te sientes atascado y asustado, pero intentar una cosa o pasar unos minutos en una estrategia podría hacer una gran diferencia en cómo te sientes o podría ayudar a un amigo. Si estas reacciones persisten o se intensifican, hablar con un adulto de confianza o buscar ayuda profesional, como la de un consejero o pediatra, puede ser útil.



### Cuerpo → Se centra en el bienestar **físico**

#### Reacciones frecuentes

- Dolores de cabeza, dolores de estómago, tensión muscular, agotamiento.
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño o duermes en exceso.
- Tienes cambios en el apetito o hábitos alimenticios.
- Te sientes “nervioso”, inquieto, o no puedes relajarte.
- Sientes presión en el pecho o dificultad para respirar.

#### Consejos útiles

- Mantén hábitos saludables: sueño habitual, alimentación equilibrada y movimiento.
- Participa en actividades basadas en el movimiento (por ejemplo, practicar deportes, dar paseos, hacer ejercicio, estiramientos).
- Practica actividades que te ayudan a calmarte como yoga, respiración profunda o escuchar música.
- Evita utilizar sustancias (fumar, vapear, beber) como una forma de afrontar
- Limita el tiempo de pantalla y asegúrate de tomar descansos de tus dispositivos (teléfonos, videojuegos) y redes sociales.



### Corazón y Mente → Observa tus **sentimientos y pensamiento**

#### Reacciones frecuentes

- Tus sentimientos frecuentes: Nervioso, asustado, ansioso, triste, enojado, agitado, confundido, desesperanzado, solo, avergonzado, culpable, o sin sentir nada en absoluto
- Preocupación persistente, pensamientos abrumadores, dificultad para concentrarte.
- Diálogo interno negativo ('No soy lo suficientemente bueno,' 'A nadie le importo').
- Piensas constantemente en los peores escenarios o en que todo saldrá mal.
- Tienes recuerdos estresantes o pesadillas.
- Usas sustancias para administrar sentimientos difíciles

#### Consejos útiles

- Habla con alguien en quien confías (familia, amigos, consejero escolar, adulto comprensivo)
- Limita el consumo de medios/noticias y ten cuidado con la información engañosa o falsa.
- Practica estrategias que te calmen (ejercicios de respiración, escritura en un diario, música, arte, salidas creativas).
- Concentrarte en formas de fortalecerte a ti mismo: recordar las fortalezas personales y el apoyo de la comunidad.



## Relaciones → Mantener el **apoyo social y la comunicación**

### Reacciones frecuentes

- Te mantienes apartado o querer estar solo; evitar llamadas o mensajes, o tener miedo de la soledad.
- Evitas la escuela, el trabajo o las responsabilidades; faltar a clase
- Aumento de los conflictos, buscar peleas y sentir irritabilidad con facilidad.
- Tienes falta de interés en actividades que solías disfrutar
- Sientes más responsabilidad y presión para apoyarte a ti mismo y a tu familia.
- Participas en actividades arriesgadas para manejar el nuevo estrés.

### Consejos útiles

- Mantenerte comunicado a través de mensajes de texto, teléfono o pasando tiempo con familiares y amigos.
- Intentas expresar cómo te sientes, incluyendo tus preocupaciones, con adultos de confianza y amigos.
- Participas en actividades y con personas que te hagan sentir bien incluso cuando parezca difícil (por ejemplo, noches de juegos, comidas compartidas).



## Espíritu → Busca oportunidades para encontrar **sentido, alegría y pertenencia**

### Reacciones frecuentes

- Sientes que estás perdido, desconectado de la identidad o del propósito.
- Pérdida de motivación o sientes que no tienes sentido (sobre ti mismo, actividades que disfrutabas o tu futuro)
- Sientes desesperanza o vacío
- Luchas por involucrarte con la fe, las tradiciones o la espiritualidad.
- Sientes como si tuvieras que hacer cosas que no quieras hacer o que no se sienten auténticas para salir adelante

### Consejos útiles

- Sigue celebrando las tradiciones culturales y personales que te reconfortan
- Miras o lees sobre personas e historias con experiencias similares o que te dan esperanza
- Participas en prácticas espirituales (oración, meditación, caminatas por la naturaleza)
- Encuentras significado en los esfuerzos de la comunidad, el voluntariado o la expresión creativa.

## ¿Qué pasa si necesito más ayuda?

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis:** llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis para obtener apoyo inmediato e intervención en crisis (<https://988lifeline.org>)
- **UnitedWeDream:** lista de servicios de salud mental gratuitos o de bajo costo para inmigrantes indocumentados (<https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness/>)

*Este recurso fue desarrollado por el Centro de Trauma y Resiliencia Comunitaria del*

*Hospital Infantil de Boston. Para más información, visite:*

*<https://www.childrenshospital.org/programs/trauma-and-community-resilience-center>*