



## Lo que puedes estar sintiendo

La tristeza es una emoción frecuente. Puede ser que te sientas triste por diferentes motivos. Tal vez te sientas triste por haber perdido tu trabajo o la oportunidad de celebrar un evento importante. Tal vez no hayas visto a tus amigos, vecinos o familiares en mucho tiempo.

La tristeza puede hacer que estés paralizado emocionalmente o que te falte energía. Puede ser que:

- ▶ llores más a menudo,
- ▶ tengas dificultad para dormir o duermas demasiado,
- ▶ no tengas apetito o comas demasiado,
- ▶ consumas más alcohol de lo normal,
- ▶ pierdas interés en las actividades que solías disfrutar.

## Lo que puedes hacer

1. Acepta lo que está pasando. Está bien no sentirse bien. Si te sientes triste, debes saber que hay más personas que sienten lo mismo.
2. Dale prioridad a cuidarte a ti mismo. Considera estrategias simples, como comer saludable, hacer ejercicio y sacar tiempo para descansar. Tómate tiempo para ti mismo. Acepta tus éxitos. Estás haciendo lo mejor que puedes.
3. Sé consciente de cómo te sientes. Mientras realizas alguna actividad que disfrutes, concéntrate en el aquí y el ahora. Nota cómo cada parte de una actividad te produce satisfacción, esperanza, alegría, reducción del estrés, etc. Esto puede ser tan simple como estar consciente mientras preparas una comida y disfrutas cada paso del proceso.
4. Mantente en contacto con otras personas. Comunícate con las personas con las que deseas estar cerca. Llama por teléfono o video chat, o envía mensajes de texto a tus amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo. Escribe una carta o una tarjeta postal.
5. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por la tristeza o si no la puedes controlar.
  - ▶ Habla con tu médico sobre cómo te sientes.
  - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [Mental Health America](https://www.mentalhealthamerica.net)

Encuentre otros  
recursos que  
pueden ayudar:





# Recibe ayuda inmediata durante una crisis:

## Situación de emergencia

- ▶ Llama al 911
- ▶ [Línea de Ayuda para los Afectados por catástrofes](#)  
1-800-985-5990 y presiona 2 o envía un texto con el mensaje “Háblanos” al 66746.

Los residentes de Puerto Rico que hablan español pueden enviar un mensaje de texto con la palabra “Háblanos” al 1-787-339-2663.

## Suicidio

- ▶ [Línea Nacional para la Prevención del Suicidio](#)  
1-888-628-9454 o TTY 800-799-4889

## Violencia familiar

- ▶ [Línea Nacional contra la Violencia Familiar](#)  
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 y presiona 2

## Uso de sustancias

- ▶ [Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)  
1-800-662-4357 o TTY 1-800-487-4889 y presiona 2

## Apoyo para personas LGBTQ+

- ▶ [Trans Lifeline](#)  
1-877-565-8860 y presiona 2
- ▶ [Línea Nacional de The Trevor Project \(en inglés\):](#)  
1-866-488-7386

## Abuso de menores

- ▶ [Línea Directa Nacional contra el Abuso de Menores](#)  
1-800-4AChild (1-800-422-4453) y presiona 1 o envía un mensaje de texto a 1-800-422-4453

## Abuso sexual

- ▶ [Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual](#)  
1-800-656-HOPE (4673) y presiona 2 o [Chat en línea](#)

## Cuidado de ancianos

- ▶ [Localizador de cuidado para ancianos \(The Eldercare Locator\)](#)  
1-800-677-1116 y presiona 2  
[Instrucciones para TTY](#)

## Apoyo para veteranos

- ▶ [Línea para Veteranos en Crisis](#) (en inglés)  
1-800-273-TALK (8255) y presiona 2 o envía un mensaje de texto al 8388255 para el [Crisis Chat](#)

## Recursos locales para encontrar alimentos, vivienda, empleo u otro tipo de apoyo

- ▶ [211 de Fondos Unidos United Way](#)  
2-1-1
- ▶ Feeding America encuentra tu banco de alimentos local  
<https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

