

# Aprende cómo controlar el estrés recordando las iniciales SCOOP

Es importante que te asegures de cuidar tu salud mental. La salud del comportamiento es elemento fundamental de nuestra salud general. Más de 3 millones de personas en Carolina del Norte padecen trastornos de salud mental o por consumo de sustancias. Hay medidas que tú puedes tomar, así como recursos disponibles para ayudar a mantener tu salud mental. A continuación, se detallan los pasos específicos que puedes seguir para mejorar y mantener tu bienestar mental.

- |          |   |  |
|----------|---|--|
| <b>S</b> | <b>Siempre mantén el enlace con tus familiares y amigos.</b>        | Los lazos sociales ayudan a desarrollar resiliencia.                 |
| <b>C</b> | <b>Cree en la práctica de la bondad hacia ti mismo y los demás.</b> | La bondad hacia uno mismo disminuye los síntomas de trauma y estrés. |
| <b>O</b> | <b>Observa cuál es tu consumo de sustancias problemáticas.</b>      | La intervención temprana puede prevenir dificultades.                |
| <b>O</b> | <b>OK, siempre está bien pedir ayuda.</b>                           | La lucha es algo normal. Pedir ayuda te hace sentir con más poder.   |
| <b>P</b> | <b>Practica actividad física para mejorar tu estado de ánimo.</b>   | El ejercicio sube el estado de ánimo y reduce la ansiedad.           |

Te puedes conectar directamente con un consejero de crisis que hable español si llamas al 988 y presionas opción 2, envías la palabra “AYUDA” por texto al 988, o chateas en línea en [988lineadevida.org](https://988lineadevida.org). Disponible a cualquier hora.

