

# CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS COMUNITARIO

¿Se siente estresado? ¡Estas son algunas cosas que puede hacer!

- 1** **Practicar el cuidado personal:** ¡no puede ayudar a otras personas si no se cuida a sí mismo! Salga a caminar, medite o coma su almuerzo en el trabajo con calma; haga lo que necesite para sentirse centrado y completo.
- 2** **Pedir ayuda:** ¡Construya puentes, no paredes! Reúnase con amigos y miembros de la comunidad que comparten sus inquietudes, esto le ayudará a sentirse menos aislado. Recuerde que no está solo, y ofrezca apoyo a los demás.
- 3** **Acepte sus emociones:** Ignorar las emociones negativas no funciona para siempre y puede agotarlo emocionalmente. Permítase sentir dolor y tristeza, y recuerde que sus sentimientos no lo definen. Tómese un momento para llorar; ¡a veces llorar ayuda!
- 4** **Protegerse:** conozca sus derechos y responsabilidades; no tiene que responderle a nadie que se le acerque en la calle o participar en altercados.
- 5** **Establecer límites:** participe y manténgase informado, pero no se desgaste; tome descansos del trabajo, del voluntariado y de las noticias. Establecer límites ayuda a mantener su sentido de equilibrio y optimismo.

**Recursos:** Conozca sus derechos: ACLU • Cómo confrontar la intolerancia del día a día: Southern Poverty Law Center • Cómo responder como testigo: Hollaback! • Servicios de inmigración: Immigrant Legal Resource Center



Behavioral Health  
& Recovery Services  
SAK MATES COURT  
Office of Diversity and Equity

# CÓMO CREAR COMUNIDADES MÁS SEGURAS

1

**Trabajar como voluntario para una causa:** busque oportunidades para mejorar su comunidad. Trabajar juntos para lograr una meta en común ayuda a promover la solidaridad. Tomar acción también puede ayudarle a sentir menos ansiedad.

2

**Educarse:** Aprenda sobre las comunidades que podrían verse amenazadas o que ya son vulnerables. Prepárese para ser un aliado. Piense en crear grupos de estudio o clubes de lectura comunitarios para que otras personas también puedan aprender más.

3

**Defender sus principios:** responda a la conducta intolerante, tomando en cuenta que el silencio puede ser una respuesta adecuada que no lleva al conflicto. Valore la situación y, si es seguro hacerlo, identifique la conducta de manera educada y sincera. Evite usar palabras fuertes y confronte la conducta sin juzgar a la persona.

4

**Buscar ayuda:** si es testigo de acoso en la calle, acérquese a la persona que sufrió el acoso y pregúntele si está bien. Conozca a donde acudir para pedir ayuda (American Civil Liberties Union [ACLU] de su localidad es un excelente recurso). Reciba capacitación para intervenir como testigo y aprenda cómo **dirigir, distraer, delegar y demorar** de manera segura.

5

**Celebrar los éxitos (¡incluso los pequeños!):** para algunos miembros de la comunidad, el simple hecho de estar presentes y terminar el día es una victoria. Reconocer los logros, ya sean grandes o pequeños, puede ayudar a la gente a sentirse apoyada, comprometida y más conectada.

**Recursos:** **Conozca sus derechos:** ACLU • **Cómo confrontar la intolerancia del día a día:** Southern Poverty Law Center • **Cómo responder como testigo:** Hollaback! • **Servicios de inmigración:** Immigrant Legal Resource Center



Behavioral Health  
& Recovery Services  
SAK MATES COURT  
Office of Diversity and Equity