



Mente - Cuerpo – Espíritu

Napa Solano

Tome medidas para construir resiliencia y recuperarse de eventos estresantes de la vida

Kaiser Permanente Recursos de Apoyo en la area de Napa-Solano.



Clases para Adultos

Manejando Estrés

(4 sesiones, sin costo)

Le ayuda a reconocer las fuentes de estrés en su vida, manejar los síntomas y desarrollar un estilo de vida más saludable.

Comprendiendo la ansiedad

(4 sesiones, sin costo)

Identificar que provoca su ansiedad y aprender maneras de manejar sus síntomas.

Manejando la depresión

(4 sesiones, sin costo)

La depresión afecta sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Aprenderá habilidades de auto cuidado para mejorar su estado de ánimo.

Mejorar su sueño

(4 sesiones, sin costo)

Enseña cómo los comportamientos del sueño y los patrones de pensamiento afectan la calidad y la cantidad de su sueño

Comunicación en pareja

(6 sesiones, costo requerido)

Aprenderá formas más efectivas de hablar sobre temas difíciles, reducir la actitud defensiva y entender la perspectiva de los demás.

Manejando el Coraje

(8 sesiones, costo requerido)

Cuando coraje causa problemas con familia, amistades y colegas, nosotros podemos ayudar.

Yoga para la Salud Emocional

(4 sesiones, costo requerido)

Movimiento meditativo suave para mejor manejar el estrés, ansiedad, depresión, insomnio y otros problemas.

Para obtener más información o para inscribirse en clases, visite o llame a su departamento local de Educación de Salud.

Medicina para Comportamiento

Consultores de Medicina para Comportamiento proporcionan un tratamiento dirigido a objetivos para ayudarlo con cualquier condición de salud mental leve a moderado, o para ayudar en el manejo del estrés. Trabajan con usted para desarrollar habilidades de afrontamiento y reducir la angustia general. Para reunirse con un consultor de medicina para comportamiento, pídale a su médico que programe una cita para usted.

CONSEJERIA EN GRUPO/INDIVIDUAL

Usted no necesita una referencia de su medico para hablar con un terapeuta o consejero en nuestro departamento de Salud Mental o Dependencia Química.

Psychiatry Department Numbers
Vallejo: 707-645-2700
Vacaville: 707-624-2830
Fairfield: 707-366-3600

RECURSOS EN LÍNEA

Para podcasts, videos y programas en línea, vaya a kp.org/mydoctor y busque "estrés", "ansiedad", "depresión", "sueño", u otros temas. Para obtener información adicional sobre la crianza, vaya a <https://kpthrivingfamilies.org/pe/diatricsblog/>



Recursos que puede utilizar por su cuenta



Curación puede suceder para que usted pueda:

- Conectar con otros
- Estar en contacto con su cuerpo (a veces llamado "grounding")
- Expresar emociones de una manera segura y saludable
- Físicamente eliminar estrés
- Estar presente en el momento
- Sentir alegría

Actividades pueden incluir

- Jugar un juego o deporte o hacer otras actividades físicas
- Pintando, dibujando u otra expresión artística
- Ejercicios de respiración, meditación, yoga u otras actividades de (mindfulness)
- Cantando o tocando un instrumento musical
- Participando en un grupo de apoyo
- Bailar, cantar o cantando en su comunidad de fe o grupo espiritual, o tocar la batería en un círculo de tambores
- (Diario/Libro recomendado):
Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval de J.W. Pennebaker



LIBROS

- *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* by Rick Hanson and Richard Mendius
- *They Can't Find Anything Wrong!* By David D. Clarke
- *Childhood Disrupted: How Your Biography Becomes Your Biology, and How You Can Heal* by Donna Jackson Nakazawa



Aplicaciones Móviles

- **Mindfulness Coach:** Disponible en la tienda de aplicaciones. La practica de Concientizar (mindfulness), reduce el estrés, mejora el bienestar emocional, aumenta la autoconciencia y ayuda con la ansiedad, la depresión y el dolor crónico. Esta aplicación ofrece ejercicios, información y un registro de seguimiento
- **iChill:** Disponible en la tienda de aplicaciones y Google Play. Esta aplicación le enseña una combinación de habilidades para ayudarle a construir resiliencia



VIDEOS

- [Connected Parents, Connected Kids](#), by Futures Without Violence, (7 min, YouTube.com)
- [How Childhood Trauma Affects Health Across a Lifetime](#), by Dr. Nadine Burke-Harris (TED talk, 16 min, YouTube.com)
- [Building Adult Capabilities to Improve Child Outcomes: A Theory of Change](#), (5 min, YouTube.com)
- [How Children and Adults Can Build Core Capabilities for Life](#), by Center on the Developing Child at Harvard University (5 min, YouTube.com)



EN LINEA

- **Free Guided Meditations**
Escuche meditaciones guiadas de la Universidad de California. Visite marc.ucla.edu y escoga "Free Guided Meditations."
- **"Just One Thing" Boletín:**
Regístrese por el boletín gratuito de noticias de cada semana de Rick Hanson's "Just One Thing" que traen prácticas simples para relaciones más satisfactorias y tranquilidad. Visite: rickhanson/writings/just-one-thing/
- **ACEs Too High News Blog:**
Investige sobre las experiencias adversas de la infancia, incluidas las consecuencias de la salud del estrés tóxico. Visite: acestoohigh.com



Recursos que puede utilizar por su cuenta

Opciones de cuidado no -tradicionales

Conexiones del cuerpo y la mente no - tradicionales



Tu mente y tu cuerpo están conectados, por lo que es importante nutrir tu bienestar emocional y tu salud mental.

El cuidado de mente y cuerpo se enfoca en las poderosas maneras en que la salud física, emocional, social y espiritual puede afectar su bienestar total.

Algunos tratamientos y terapias de mente y cuerpo que han demostrado ser eficaces incluyen

- Afirmaciones
- Aromaterapias
- Bioretroalimentación (biofeedback)
- Ejercicios de respiración
- Terapia de danza y movimiento
- Imágenes guiadas
- Terapia de la risa
- Hipnosis y Auto-hipnosis
- Meditación
- Terapias complementarias para el cancer
- Relajación muscular
- Musicoterapia
- Oración
- El manejo del estres
- Grupos de apoyo
- Tai chi y Qi gong
- Técnicas de visualización

Trabajo Corporal



El trabajo Corporal, es la práctica de aliviar el estrés o el dolor a través del tacto o la presión para alinear mejor las articulaciones, los músculos y los huesos

Tipos populares de

- Acupresión
- Acupuntura
- Quiropráctica
- Masaje
- Reflexología