



Relaciones, Apoyo y Bienestar

Resistencia

¿Qué es? Como dijo una persona:

“Resistencia significa recuperarse y sobreponerse de los problemas saliendo fortalecido y con más capacidad y inteligencia.”

Si recibió esta hoja de consejos, es posible que algo está pasando en su relación que le afecta y por lo mismo, pidió ayuda. Esto es un gran logro de su parte.

Hay estudios que demuestran que las relaciones comprensivas y de apoyo pueden ayudar a mejorar la resistencia. Esta hoja de consejos, muestra conexiones entre nuestras relaciones de pareja anteriores y actuales y cómo afectan nuestra salud, estrés, y superación. Le brinda las herramientas necesarias para mejorar su bienestar. O, puede dar esta hoja de consejos a una amiga/amigo o familiar que necesite apoyo.

Relaciones

Todos merecen tener a una persona que:

- ✓ Se preocupe por usted
- ✓ Sea bueno con usted
- ✓ Le pregunte cómo se siente y si necesita ayuda
- ✓ La valore y la apoye tal como es

Las personas que tienen este tipo de amistades y/o relaciones de pareja tienen mayor probabilidad de recibir apoyo y ayuda para superar dificultades.

Niñez

Muchas personas pasaron o presenciaron la violencia durante la niñez.

Tal vez vieron al padre, madre o cuidador lastimar físicamente al otro.

Tal vez, en el hogar, había abuso de sustancias o algún problema de salud mental.

Todas estas situaciones pueden afectar su salud física (como por ejemplo: dolores crónicos, dolores de cabeza, enfermedades del corazón), su salud mental (como por ejemplo: depresión, ansiedad, pensamientos suicidas), la crianza de las hijas/los hijos y las relaciones interpersonales a lo largo de su vida. También puede llevar a las personas a consumir alcohol o drogas para tratar de sentirse bien.

Buenas noticias

¿Qué se puede hacer al respecto?

Mucho. Es probable que conozca algunas de ellas.

- ✓ Pase más tiempo con amigas/amigos y familiares que la apoyen.
- ✓ Hable con proveedores de salud o con otros profesionales que puedan ayudarla.
- ✓ Asegúrese de estar físicamente activa, haciendo ejercicio y alimentándose bien.
- ✓ Escuche música que la fortalezca.

Vuelva a imaginar su historia de vida. Algunos estudios han revelado que cuando las personas vuelven a pensar en su historia de vida en la forma en que les gustaría que fuera, les ayuda a tener una visión más esperanzada de la vida y eso las fortalece.

¿Tiene pareja?

¿Tiene una relación peligrosa o irrespetuosa con su pareja? Pregúntese:

- ✓ ¿Mi pareja me avergüenza o me humilla?
- ✓ ¿Mi pareja trata de controlar a dónde voy, a quién veo y qué hago?
- ✓ ¿Mi pareja me amenaza, me lastima o me hace sentir miedo?
- ✓ ¿Mi pareja me obliga a hacer cosas sexuales que yo no quiero hacer?

Nadie merece ser lastimado por su pareja. Si usted contestó que **Sí** a cualquiera de estas preguntas, su proveedor de servicios de la salud le puede dar la ayuda que necesita y conectarla con programas de ayuda.

Estrategias para enfrentar estas situaciones

¿Cómo está su salud? ¿Cómo está sobrellevando esta situación?

Pregúntese:

- ✓ ¿Estoy tan ansiosa que es muy difícil para mí realizar mis tareas diarias?
- ✓ ¿Estoy fumando más para tratar de calmarme?
- ✓ ¿Estoy tomando alcohol o medicamentos recetados o otro tipo de drogas para hacer desaparecer el dolor?
- ✓ ¿Algunas veces me siento tan mal que he pensado en suicidarme?

Si usted contestó **Sí** a cualquiera de estas preguntas, puede ser el resultado del estrés crónico. Hable con su proveedor de servicios de salud inmediatamente sobre cómo conseguir ayuda. No está sola/solo.

Si usted tiene dificultades en su relación de pareja, con el consumo de alcohol o drogas o si tiene pensamientos suicidas, no está sola/solo.

Para recibir ayuda confidencial las 24 horas del día llame a:

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224

www.thehotline.org

Línea de Ayuda con Alcohol y Drogas

1-800-662-4357

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

©2013 Futures Without Violence y National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health. Todos los derechos reservados (rev. 8/19). Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. para la Oficina de la Salud de la Mujer (Subsidio #1 ASTWH110023-01-00) y la Administración de Niños, Jóvenes y Familias. (Subsidio #90EVO414).