

## Lidiando con el Estrés

"Yo prefiero quedarme en una ciudad pequeña como St. Catherines porque cuando traté de vivir en Toronto lo encontré demasiado estresante. Si me quedaba ahí, sabía que me sentiría deprimido o enfermo. Había mucha gente, demasiados inmigrantes con problemas. Se necesita ser fuerte para vivir en una ciudad grande. St. Catherines es mejor para mí. Es más fácil hacer amigos aquí que en Toronto"

Vlad de Rumania

El estrés es la tensión física, emocional y mental que se siente cuando la vida absorbe demasiado su energía. Cada persona tiene estrés como parte de su vida cotidiana. Adaptarse a un país nuevo y formar una vida nueva para sí mismo puede ser muy estresante. El estrés se puede producir a causa de tareas difíciles, como buscar trabajo o aprender Inglés y también a través de situaciones que supuestamente deberían de ser entretenidas para usted, como conocer gente y hacer nuevos amigos.

El estrés no se puede evitar, pero sí se puede aprender a lidiar con él para así lograr disfrutar la vida, y disminuir los riesgos de enfermarse física y mentalmente. Le podría servir mucho continuar con las actividades que le ayudaban a sentirse más calmado y con mejor ánimo como cuando usted vivía en su país. También es posible que necesite buscar otras maneras de disminuir el estrés.

### Consejos prácticos para lidiar con el estrés

Aquí hay algunas estrategias que puede usar para lidiar con el estrés.

1. Sea flexible - esté conciente de lo que puede cambiar y de lo que no. Concéntrese en las cosas que puede controlar.
2. Ríase lo mas que pueda - esto libera la tensión. Cuento chistes, vea televisión o una película graciosa o lea revistas cómicas.
3. Respire lentamente - tome algunos minutos de su día, pare un poco y respire profundo. Esto le ayudará a relajar su mente y su cuerpo.
4. Permítase cometer errores - sea bueno consigo mismo al hacerlo. Nadie es perfecto. Aprenda de sus errores.
5. Enfrente sus problemas - uno por uno. Es más fácil solucionar problemas cuando se separan individualmente en vez de tratar de solucionarlos todos al mismo tiempo.
6. Hable con alguien - al compartir un problema se hace más fácil manejarlo. Su amigo, consejero o colega de trabajo podría estar pasando por lo mismo. Incluso hasta le pueden ofrecer un consejo.
7. Permítase estar triste - a veces los cambios pueden crear un sentimiento de pérdida por la forma que las cosas eran en el pasado. Esto sucede, incluso cuando el cambio ha mejorado su calidad de vida. Tómese el tiempo para sentir la pérdida y para adaptarse al cambio lentamente. Llorar también libera la tensión.

8. Aprenda a decir "no" cuando está haciendo demasiadas cosas. Esto le podrá ser difícil en un principio pero sea realista -usted no puede hacerlo todo.
9. Tome aire puro - el ejercicio y el estar al aire libre lograrán que su cuerpo y su mente se sientan mejor.
10. Juegue más - divertirse es una manera natural de aflojar músculos tensos. Trate de pasarlo bien divirtiéndose con un amigo, un niño o una mascota.
11. Lea un libro o una revista que disfrute. Esto le puede ayudar a olvidarse de sus problemas por unas cuantas horas.
12. La meditación o yoga le pueden ayudar a relajarse logrando que su mente esté más tranquila. Yoga también ayuda a estirar sus músculos de una forma más suave.

Usted no tiene que sufrir solo, hay ayuda disponible.

### **¿Donde buscar ayuda y más información? :**

En el centro de información sobre adicción y salud mental:

[McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre](#)

En Ontario - número gratuito: 1 800 463 6273

En Toronto: 416 595 6111

En la unidad de salud pública (Public Health Unit)

- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía telefónica o llamando a la operadora al 411

En el centro de información comunitario (Community Information Centre)

- puede encontrar el número de teléfono en las páginas azules de la guía o llamando al 411.

En el centro de asentamiento más cercano, el cual provee ayuda a nuevos inmigrantes (Settlement Service Office)

En los sitios de Internet:

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

Adaptado de:

Alone in Canada: 21 ways to make it better

A self-help guide for single newcomers

Copyright ©2003 Centre for Addiction and Mental Health