



Vivir con dolor puede afectar a todos los ámbitos de la vida. Nadie puede hacerlo solo.

Algunos recursos que solo están en inglés se pueden leer cambiando el idioma en su navegador

Audios/Videos reproducidos en clase:

- Headspace: La ciencia del estrés y cómo afecta a nuestros cuerpos: <https://www.youtube.com/watch?v=a4opDJOCEKA> (solo en inglés)
- Headspace: Cómo manejar el estrés con esta práctica de 3 minutos de conexión a tierra: https://www.youtube.com/watch?v=EfubAj5f_rM (solo en inglés)
- Headspace: aprenda la técnica de respiración de caja: <https://www.youtube.com/watch?v=a7uQXDkxEtM&t=142s> (solo en inglés)

Lectura recomendada:

El estrés escrito al revés es postres de Brian L. Seaward, Ph.D (solo en inglés)

Estrés: El lado bueno de Kelly McGonigal, Ph.D

La alegría del movimiento de Kelly McGonigal, Ph.D solo en inglés)

Por qué las cebras no tienen úlceras de Robert M. Sapolsky

También te podría gustar:

Artículos

- Cómo afecta el estrés al cuerpo, Psych Central: <https://psychcentral.com/stress/the-physical-effects-of-long-term-stress#physical->
- Efectos del estrés en el cuerpo: <https://au.reachout.com/articles/what-does-stress-do-to-the-body>
- Alimentos para reducir el estrés y la ansiedad: <https://health.clevelandclinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/>
- Cinco estrategias respaldadas por la ciencia para desarrollar resiliencia: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_to_build_resilience

Videos

- Una meditación de 10 minutos para replantear el estrés desde la cabeza: <https://www.youtube.com/watch?v=IS0kcSNIULw> (solo en inglés)
- Técnica de respiración 4-7-8 de Boomerang: https://www.youtube.com/watch?v=YYO3W4bWPSA&ab_channel=BoomerangHealthcare
- TedTalk: Cómo hacer que el estrés sea tu amigo https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en (disponible con subtítulos en español)
- Sacudida somática: Sacudir el estrés: https://www.youtube.com/watch?v=ySJT7EBMDH4&ab_channel=FaithHunter (solo en inglés)

Apoyo de salud mental

Encuentra un terapeuta: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists?category=spanish>

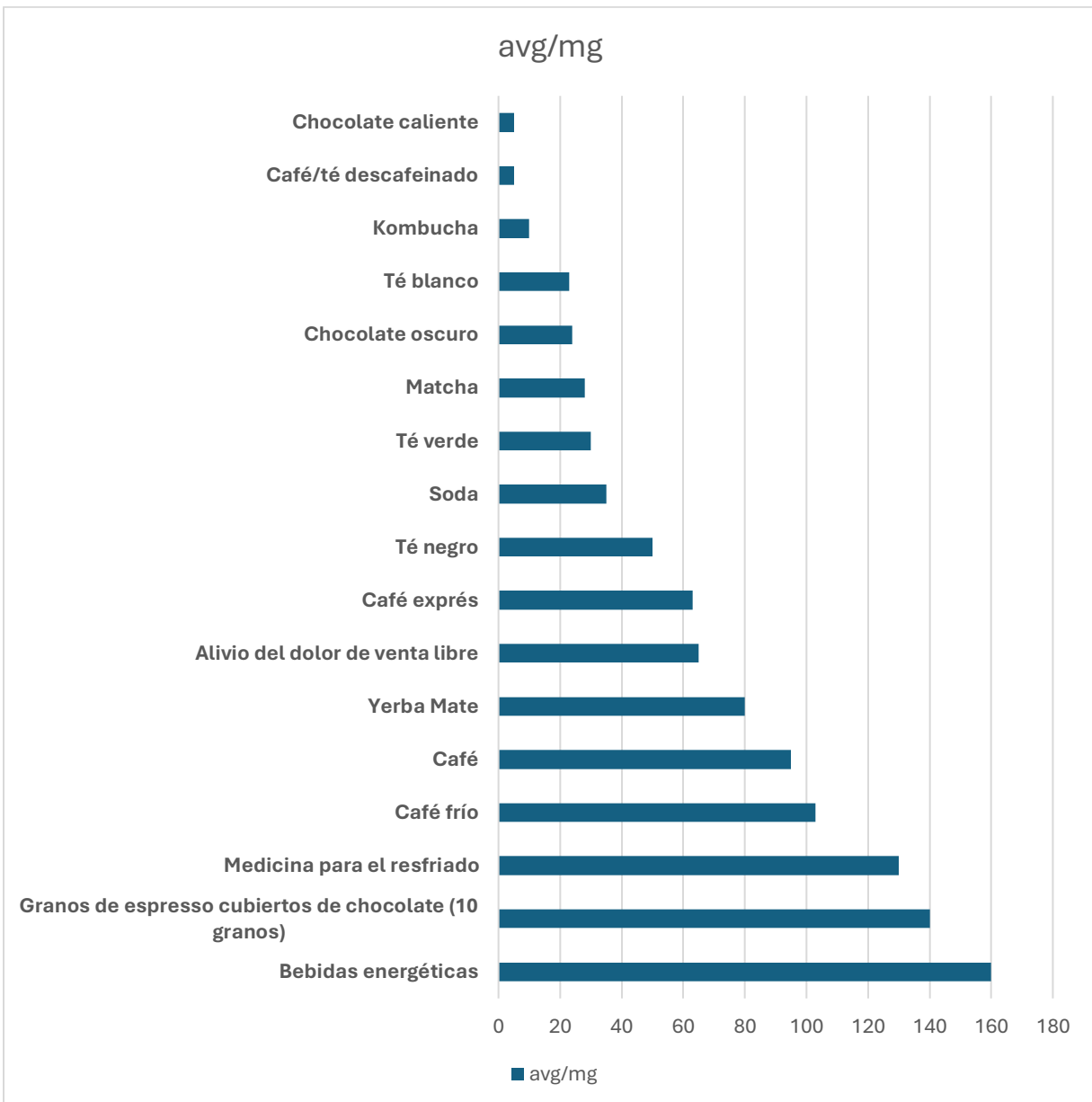
Servicio Nacional de Referencias: La línea de ayuda nacional de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357), o TTY: 1-800-487-4889 es un servicio de información confidencial, gratuito, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales o por consumo de sustancias. Este servicio brinda referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Además, visite el localizador de tratamientos en línea o envíe su código postal por mensaje de texto: 435748 (HELP4U) para encontrar ayuda cerca de usted.

Si está atravesando una crisis suicida o una situación de angustia relacionada con la salud mental, comuníquese con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web 988lifeline.org/es/.

Si está atravesando una situación de inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceso a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito lo conectará con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web 211.org/es.



Lista de contenido de cafeína



Otros productos que pueden contener cafeína incluyen barras de café, agua embotellada, chicles, licor de café y helado.

La FDA recomienda que un adulto promedio consuma hasta 400 miligramos (mg) al día. Sin embargo, existe una amplia variación tanto en la sensibilidad de las personas a los efectos de la cafeína como en la rapidez con la que la eliminan del cuerpo.

Ciertas afecciones tienden a hacer que las personas sean más sensibles a los efectos de la cafeína, al igual que algunos medicamentos. Si le preocupa alguna afección o medicamento, o si está embarazada, intentando quedar embarazada o en período de lactancia, le recomendamos consultar con su profesional de la salud sobre si necesita limitar el consumo de cafeína.