

Artículo de Interés Especial

Receta para la Mente: 4 Formas de Aliviar el Dolor Interno



Adentro de Esta Edición

Cómo: Crear un Plan de auto-cuidado
IMPRESIONANTE 2

Salud
Medidas de Seguridad para el Calor del Verano 3

Información de Sunpath LLC 4

Receta para la Mente: 4 Formas de Aliviar el Dolor Interno

Cuando tenemos gripe o se nos rompe una pierna, hay formas establecidas de recuperarnos. Pero cuando el dolor se deriva de una fuente emocional, el remedio puede ser un poco menos claro. Cuando los tiempos son difíciles y parece que la vida lo sigue golpeando fuerte, puede ser difícil encontrar una razón para seguir adelante. A continuación explicaré algunas prácticas de bienestar que me han ayudado a través de los tiempos difíciles. Piense en éstas como recursos en su caja de herramientas, cada uno complementa a los demás. Es posible que haya una situación en la que una de estas prácticas no ayude mucho a aliviar el dolor, pero eso está bien. Trate una diferente. Y recuerde, cuanto más agregue a su caja de herramientas, una mayor red de seguridad está creando para usted.

1. Terapia

También conocida como terapia conversacional, se trata de una sesión individual en la que usted se sienta con un psicólogo licenciado o trabajador social clínico. Un terapeuta puede ofrecerle apoyo en diferentes maneras. Uno común actúa como alguien que puede rebotar sus pensamientos con el fin de resolver los más confusos. Mientras ellos están allí para escuchar abiertamente, también pueden ayudar a volver a enmarcar esos pensamientos y proporcionar un cambio de perspectiva que le permita abordar el problema(s) de manera más saludable. Mientras está allí, no necesariamente se siente que está siendo analizado. A veces se siente bien que sus sentimientos también sean validados. Estas sesiones se dan en un lugar seguro donde pueda descargar lo que lleva por dentro, sin temor al juicio o crítica. Mis problemas no

necesariamente van a desaparecer, pero esto será el impulso que necesitaba para controlar mi día o semana. La vida es bastante difícil como es, por lo que tener a alguien de su lado ofreciéndole ese apoyo adicional puede realmente hacer la diferencia.

2. Ejercicio

Se ha demostrado que el aceleramiento de las endorfinas producidas por un buen entrenamiento puede mejorar el estado de ánimo de una persona. El ejercicio también puede ser una buena forma de liberar esa voz interior que alimenta cualquier diálogo interno negativo que pueda estar pasando. Cuando estoy en el medio de una buena rutina de ejercicios, encuentro que estoy demasiado ocupado centrándome en cuán fuerte está trabajando mi cuerpo y en atrapar mi respiración. No tendré la oportunidad (ni por un segundo) de pensar en lo que me pesaba antes del pre-entrenamiento. Mis actividades favoritas han sido nadar, correr, cardio kickboxing, y yoga. Mientras que la actividad de yoga es menos intensa, todavía provee ese alivio del estrés y descanso mental para mí. Si algo, me lleva a través de un estupendo estiramiento y me ayuda a liberar cualquier tensión que tenga en cada aliento que exhalo. Preste atención a los pasos y respiraciones que usted toma, y permítase tener alguna paz mental.

3. Meditación

Estar completamente presente le permite tener un momento durante el ruido y el bullicio del día, lo que ayudará a desaparecer un poco cualquiera de las angustias anteriores. Por supuesto, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Cuando los pensamientos dolorosos

entran sigilosamente, aunque le digan no juzgar o criticar, debe reconocer simplemente que están allí y dejarse volver. He disfrutado de esta práctica en un entorno con un facilitador que guía a un grupo de nosotros, pero también existen opciones para probarlo en su tiempo libre en su propio espacio.

4. Apoyo Social

Por encima de todo, llegar a aquellos en los que usted puede confiar es el mejor tipo de apoyo. Sin embargo, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Ha habido veces en las que he sentido que no quiero hablar con nadie y mucho menos salir y socializar. Pensé que no sería divertido salir mientras me sentía sin ánimo. Además, no quería desanimar a alguien con mi tristeza. Aún en los tiempos que me las arreglé para atreverme a salir, me sentía lo suficientemente aliviado del dolor que no dolía tanto. El dolor emocional no es tan diferente del dolor físico, como los estudios han encontrado. En la medida en que puede pesar, tu tienes una fuerza interior que puedes aprovechar. A veces Solo necesitamos un poco de ayuda.

“Tú eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que ves, y más inteligente de lo que piensas.” – A.A. Milne

- Vea más en:
<http://www.youmatter.suicidepreventionlifeline.org>

Resultados de las Encuestas de Satisfacción de nuestros consumidores

La Encuesta de Satisfacción del Cliente ayuda a Sunpath LLC a mejorar los servicios. Esta encuesta se lleva a cabo dos veces al año. Aquí les mostramos los resultados obtenidos durante los primeros seis meses de este año. Queremos agradecer a todos los consumidores y sus familias que participaron de este importante proceso.

Intensive in Home	81%
Outpatient	
Therapy	92%
Substance Abuse	92%

Total **91%**

"Thank you very much for



Cómo: Crear un Plan de auto-cuidado IMPRESIONANTE

Para decirlo simplemente, un plan de auto-cuidado es una lista para referirse cuando se sienta estresado o deprimido. El auto-cuidado consiste en dos componentes principales: 1) ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor hoy? y 2) ¿A quién puedo contactar?

Aquí le mostramos los pasos para CREAR UN PLAN DE AUTO-CUIDADO IMPRESIONANTE:

1. DECIDE TU PLAN DE ATAQUE

Si te has comprometido a escribir tu plan de auto-cuidado en un papel, lo primero es decidir que tipo de papel. ¿Vas a hacer una lista sencilla para mantener en tu cartera o monedero? . O un cartel para colgarlo en tu habitación? La opción es tuya!

2. COMIENZA CON UN TITULO

Una vez decidas tu plan de ataque, ponle título al papel. Hazlo grande, que resalte, que clame con orgullo "MI PLAN DE AUTO-CUIDADO"

3. AÑADE TUS ACTIVIDADES

Empieza por escribir las actividades, o cosas que te harán sentir mejor cuando estés deprimido.

A continuación te damos algunos consejos:

EVITA LOS CLICHES

Si buscas "Actividades para hacer cuando estés deprimido" por internet, de seguro que vas a encontrar las sugerencias

típicas, como "tomar un baño caliente" o " hacer una caminata". Si estas cosas te hacen sentir bien, adelante, escríbelas en tu plan de auto-cuidado. Sin embargo, si está pensando, ¿"Seriamente? Tomar un baño caliente no va a animarme, entonces tiene oportunidad de hacer algo mas como cantar a todo pulmón una canción de Mariah Carey o ver videos gratuitos en YouTube. No se sienta presionado a escribir esas sugerencias típicas.

Haga su propia lista personal. Mientras esa actividad no le haga daño a usted o a otros, entonces vale la pena escribirla.

SEA ESPECIFICO

Si a usted le encanta leer como a mi, entonces hay oportunidad de que escriba "Leer un Libro" en su lista, pero piense en esto primero: ¿Cuántos estados de ánimo usted realmente ha experimentado? Mi libro a ir cuando no estoy feliz es "El libro de Winnie the Pooh". Es simple, es filosófico, y es edificante. Entonces, en vez de escribir "Leer un Libro" sería mejor escribir en mi lista "El libro de Winnie the Pooh".

Cualquier cosa que sea, lo importante es ser específico.

4. INCLUYA SU SISTEMA DE APOYO/CONTACTOS:

Familia, Amigos, Terapeuta

Su sistema de apoyo, o contactos, debe ser la segunda parte de su plan de autocuidado. Estas son las personas mas importantes para usted y a las que

puede contactar si se siente deprimido. Esto significa enlistar a su mejor amigo, su pareja, sus padres, su terapeuta, su maestro, o sus vecinos amigables... Escríbalos todos. Un apoyo para añadir a su lista ciertamente lo es la Línea de Crisis de Sunpath LLC (704) 300-9913 para cuando esté lidiando con alguna crisis. Asegúrese de anotar cualquier número de contacto en su plan de auto-cuidado para que los tenga a la mano.

5. HAGALO HERMOSO

Las cosas hermosas, pueden ser cosas felices, cierto? Haga su plan de auto-cuidado colorido y divertido! Al menos por un momento, mirar algo hermoso puede animarle enormemente. Si ha hecho una lista sencilla, añadale un garabato feliz. Sea creativo y manual, tome sus calcomanías inspiracionales, y si eso significa sacar la pega brillante, entonces haga que suceda.

- Vea más en:
<http://www.youmatter.suicidepreventionlifeline.org>



Medidas de Seguridad durante el Calor del Verano ³

El calor del verano puede ser peligroso- incluso mortal- si usted no toma las precauciones apropiadas. Es muy importante estar al tanto de los riesgos asociados al calor y conocer cómo permanecer seguro durante el clima de verano. Descubra cómo prepararse adecuadamente para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos de las altas temperaturas.

Consejos de seguridad básicos para el calor del verano

Todo el mundo debe seguir estos consejos de seguridad básicos para evitar los peligros de la exposición al calor. Tenga presente estas sugerencias:

- Durante las horas más calientes del día, permanezca adentro. Si es posible permanezca adentro de un edificio con aire acondicionado. Las horas más calientes del día suelen ser de media mañana a media tarde.
- Utilice vestimenta ligera, y al dormir use cubiertas transpirables.
- Tome mucha agua y otros líquidos. Cuando la temperatura suba por encima de los 90 grados, es importante beber al menos un galón de líquido por día, preferiblemente agua. Aquellos que tienen sobrepeso y en condiciones de humedad necesitan aún más.
- Evitar el consumo de alcohol y bebidas carbonatadas o que contengan cafeína cuando las temperaturas están altas, ya que pueden conducir a la deshidratación.
- Mantenga las persianas y cortinas cerradas desde la mañana hasta la tarde para bloquear el calor adicional de la luz solar.
- Mueva su rutina de ejercicio a primera hora de la mañana o tarde en la noche.
- Nunca deje a una persona o un animal en el auto en condiciones de calor mientras realiza una diligencia rápida. Las personas y los animales pueden ceder a la exposición al calor y a la muerte muy rápidamente en un auto caliente. Los autos pueden sobrecalentarse rápidamente y cuando se calientan se convierten en hornos. Nunca es seguro.
- Supervise a los niños adecuadamente durante juegos en el exterior, asegúrese de monitorearlos de cerca y con frecuencia.
- Busque atención médica inmediata si experimenta náuseas, comienza a vomitar o siente calambres.
- Permanezca en la planta baja de la casa.
- Utilice un ventilador. No coloque el ventilador directamente delante de una ventana porque puede empujar aire caliente. Intente colocar el ventilador que sople adentro del cuarto, estando lejos de la ventana.
- Utilice electrodomésticos pequeños como hornillas lentas y parrillas de mesa en lugar del horno tradicional para reducir al mínimo el calor de la cocina.
- Verifique que los cinturones de seguridad del auto y de la silla del bebé no estén muy calientes antes de abrocharse usted o alguien más en el auto.



Resultados de las Reuniones de Tratamiento con el Equipo

Cada 3 meses una reunión de tratamiento con su equipo se lleva a cabo entre el personal de Sunpath LLC, el consumidor y el sistema de apoyo del consumidor para evaluar el progreso y el trabajo realizado con el consumidor basado en sus necesidades.

Las encuestas realizadas luego de la reunión de tratamiento para primer y Segundo trimestre de este año revelaron los siguientes resultados de satisfacción:

Intensive in Home	100%
Community Support Team	100%
Outpatient Therapy	100%
Substance Abuse	100%

La Satisfacción general reportada es de un

100%.



415 W Main Ave
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864
Gastonia, NC 28053

Teléfono
(704) 478-6093

Facsímil
(704) 973-9287

Correo Electrónico
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina
Lunes – Viernes
9:00 am – 5:00 pm

*El camino a un futuro
brillante...*



Servicios Bilingüe

Si usted o alguien que
usted conozca necesita
servicios en Español, por
favor comuníquese a
nuestras oficinas para
poder asistirle.

Acerca de Sunpath LLC.

Sunpath LLC es una agencia certificada de salud mental y conductual, nacionalmente acreditada por CARF y CABHA que ofrece servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una eficiente y eficaz gama de servicios psico-educativos y de apoyo. Estos servicios están destinados a atender las necesidades de Salud Mental, Discapacidad del Desarrollo, y el Abuso de Sustancias de los clientes con deficiencias funcionales significativas o que, en razón de los daños ambientales, médicos o factores biológicos, están en riesgo de desarrollar o incrementar la magnitud de las deficiencias de funcionamiento.

Sunpath LLC se enfoca en proveer un servicio de alto calibre a través del profesionalismo y construyendo una relación terapéutica confiable con los consumidores y sus familias.

SUNPATH, LLC
P.O. BOX 864
GASTONIA, NC 28053

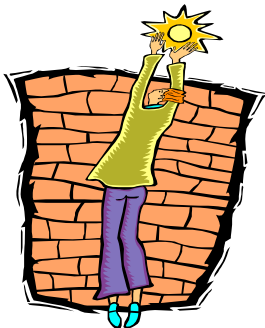


NOMBRE DEL CONUMIDOR

DIRECCION

DIRECCION

CIUDAD, ESTADO, CODIGO POSTAL



Visite nuestro sitio Web
en:
www.sunpathllc.com