

The background of the page is a soft-focus photograph of several hands of different skin tones gently cradling a globe. The lighting is warm and natural, creating a sense of care and global unity. The text is centered over this image.

Las Traumadas

Anniversary: Toolkit

Herramientas De Auto-Alivio:

La Ansiedad

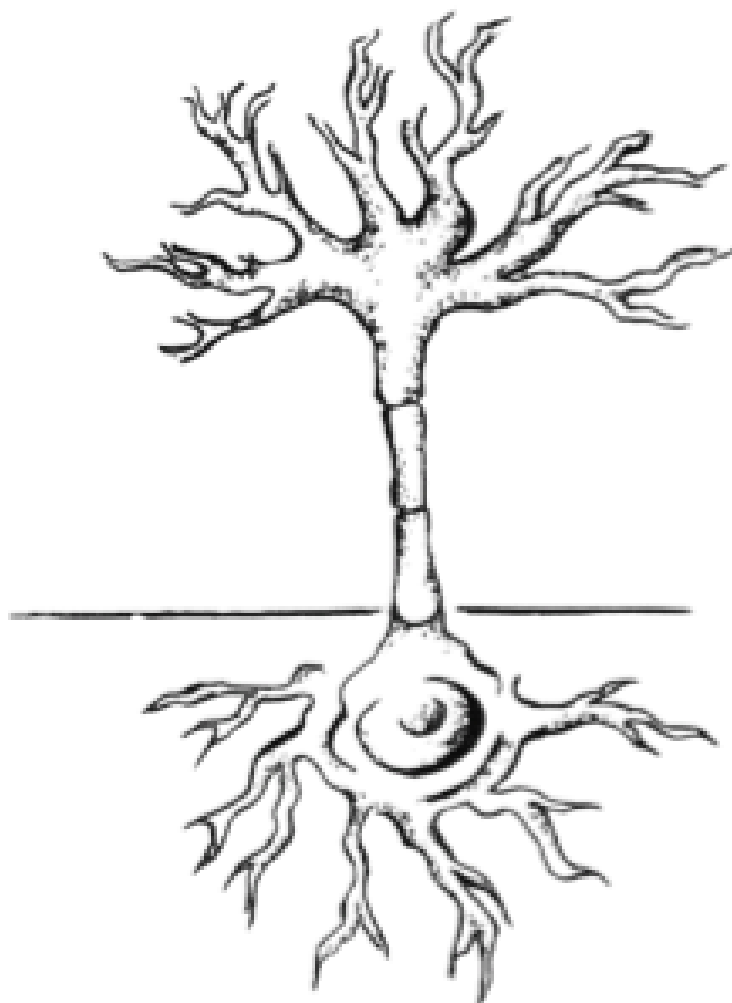
La ansiedad te pone en modo de supervivencia al enviar hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol a través de tu cuerpo. Estos productos químicos son muy útiles, si un tigre te persigue. No son necesariamente útiles si los sientes regularmente e interfieren con tu vida cotidiana. La ansiedad puede ser difícil de experimentar, pero hay formas de calmarla. Aquí hay algunas herramientas:

1. **La técnica 5-4-3-2-1:** Busca 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas escuchar, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas probar. Llamar a tu mente para que esté presente no solo interrumpe tus pensamientos ansiosos, sino que también te devuelve tu mente racional para ayudarte a avanzar con tu día.
2. **Expresa tus miedos:** En los días en que parece que no puedes dejar de tener pensamientos ansiosos, tómate de 5 a 15 minutos para escribir tus miedos o decirlos en voz alta. Verlos o escucharlos te da la sensación de que todo es manejable, por lo tanto, calma la ansiedad.
3. **Engaña a tu cerebro:** Bebe o come algo, mastica chicle, afloja los músculos, camina despacio y con calma ... Estas acciones deliberadas transmiten a tu cerebro que no estás en peligro para que pueda dejar de enviar químicos de ansiedad a través de tu cuerpo.
4. **¡Revisa tu cuerpo!** ¿Has comido lo suficiente? Dormido lo suficiente? Bebió suficiente agua? Tu cuerpo podría entrar en modo de supervivencia si no se satisfacen tus necesidades básicas.
5. **Pónete en movimiento:** La actividad física produce endorfinas, sustancias químicas que ayudan a reducir el dolor y calmar la ansiedad. Además, el ejercicio regular puede disminuir la frecuencia de los ataques de ansiedad. ¡Intenta cualquier cosa para moverte: yoga, correr, andar en bicicleta, caminar, bailar!
6. **Distráete:** Encuentra una actividad que disfrutes y que captive totalmente tu mente. Esto puede ayudarte a reenfocar tu energía mental y desviar tu atención de tus pensamientos ansiosos y sentimientos abrumadores. Ejemplos: leer un libro, llamar a un amigo, netflix, estar en la naturaleza, crear algo. ¡Sé paciente contigo mismo! Encontrar actividades que funcionen puede ser un proceso de prueba y error.

Self-Soothing Tools: Anxiety

Anxiety puts you in survival mode by sending stress hormones such as adrenaline and cortisol through your body. These chemicals are very helpful- if you are being chased by a tiger. They're not necessarily helpful if you experience them on a regular basis and they interfere with your day-to-day life. Anxiety can be tough to experience but there's ways to soothe it. Here are some tools:

- 1. Grounding Technique:** Look for 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell, 1 thing you can taste. Calling your mind to be present not only interrupts your anxious thoughts but also brings your rational mind back to help move forward with your day.
- 2. Voice your fears:** On the days when you can't seem to stop having anxious thoughts, take 5-15 minutes to write out your fears or say them out loud. Seeing them or hearing them gives you a sense that everything is manageable, therefore soothing anxiety.
- 3. Trick your brain:** Drink or eat something, chew gum, unclench your muscles, walk slowly and calmly... These deliberate actions relay to your brain that you're not in danger so it can stop sending anxiety chemicals through your body.
- 4. Check your body!** Have you eaten enough? Slept enough? Drank enough water? Your body might go into survival mode if it's basic needs aren't being met.
- 5. Get moving:** Physical activity produces endorphins- chemicals that help reduce pain and soothe anxiety. Also, regular exercise can lessen the frequency of anxiety attacks. Try anything to get you moving: yoga, running, biking, hiking, shaking your booty!
- 6. Take your mind off the anxiety:** find an activity you enjoy that fully engages your mind. This can help you refocus your mental energy and takes your attention away from your anxious thoughts and overwhelming feelings. Examples: read a book, call a friend, netflix, be in nature, create something. Be patient with yourself! Finding activities that work can be a trial and error process.



Written and Produced:

Brenda Diaz-Castro, Maressa Cortes

Translated:

Brenda Diaz-Castro

lastraumadas.com