

# Su bienestar importa

## ¿Qué es el bienestar?

En un mundo ideal, siempre esperaríamos ser felices. Sin embargo, a veces la vida puede ser un reto y nuestras emociones pueden ser difíciles de gestionar. Todo el mundo se siente triste alguna vez, pero si estos sentimientos se prolongan durante más de unos días o afectan a cómo se siente con usted o con otras personas, quizás quiera solicitar ayuda o consejo.

Es importante que reconozca cuando no se encuentra bien y que está bien recibir ayuda para sentirse mejor.

Estas son algunas sensaciones que le resultarán útiles para identificar que no se encuentra bien:

- Sentirse triste o con ganas de llorar
- Tener poco o ningún interés por cosas que antes le gustaban
- No querer hablar ni pasar tiempo con otras personas
- Sentir ansiedad o pánico por cosas que han ocurrido o pueden suceder
- Sentir pereza o sueño excesivo
- Tener dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Sentir distracción o baja concentración
- Tener dificultad para gestionar los sentimientos y las reacciones

- Enfadarse con facilidad

## **Qué hacer cuando se sienta triste**

Puede hacer varias cosas para mejorar cómo se siente con usted o con otras personas. A continuación, se incluyen algunos consejos para ayudarlo. Solo tiene que recordar la palabra CALM la próxima vez que se sienta mal. En inglés, CALM significa sentirse relajado/a y sin estrés.

## **C: Conectar**

Es útil conectar con las personas cuando nos sentimos tristes. Tal vez puedan ofrecernos una perspectiva más positiva de lo que nos preocupa.

- Puede ponerse en contacto con diferentes personas. Por ejemplo, la persona de acogida, trabajador/a social o cualquier otra que tenga un impacto positivo en su vida.
- Además, puede contactar con grupos de jóvenes disponibles en su región. Asistir a actividades o socializar con otras personas puede distraerle de sus preocupaciones.
- O simplemente optar por relacionarse de forma virtual. Existen distintas actividades que puede hacer en línea, como ver películas, escuchar música o cualquier otra que le interese o le produzca alegría y alivio.

## **A: Actividad**

Si se siente triste, considere la posibilidad de dar un paseo o tomar el aire. En general, se considera que el ejercicio genera un impacto positivo en el bienestar, incluida la reducción de la ansiedad y de la tristeza. Puede visitar el parque más cercano o simplemente pasear por el barrio. También puede unirse a clubes deportivos, como los de críquet, fútbol o artes marciales, que aumentan las posibilidades de relacionarse con gente nueva y potencian aún más el bienestar.

## **L: Liberar (sus emociones mediante la expresión de su creatividad)**

No existe una forma mejor de expresar sus sentimientos que a través del arte. Puede plantearse distintas actividades. Por ejemplo:

- Dibujar
- Bailar
- Cantar
- Coser
- Cocinar

Y muchas más...

La mayoría de los grandes artistas, como Edward Munch o Picasso, produjeron extraordinarias obras maestras mientras intentaban expresar sus emociones a través del arte.

## **M: Meditar/Mindfulness**

Cuando experimentamos ansiedad o estados de ánimo de tristeza y persistentes, es fácil perder de vista nuestra salud física y el flujo de nuestros pensamientos.

Puede intentar practicar ejercicios de respiración, que ayudan a relajarse y motivarse. La línea de ayuda Childline pone a su disposición [una herramienta interactiva](#) para ayudarle.

Además, puede resultarle útil anotar sus pensamientos en un diario. Y consultarlos o compartirlos con otras personas cuando se sienta preparado/a.

## Dónde acudir en busca de ayuda

Las personas cuidadoras de acogida y trabajadores/as sociales están a su disposición para ponerle en contacto con el servicio adecuado. Si decide contarles sus preocupaciones, le ayudarán a encontrar soluciones.

No es un signo de debilidad solicitar o recibir ayuda, todas las personas somos mejores cuando aceptamos el apoyo de los/las demás.

Existen plataformas en línea que pueden ayudarle cuando se sienta triste:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

O puede contactar con las siguientes líneas de ayuda, de forma anónima si lo desea, que ofrecen un espacio seguro para compartir sus preocupaciones e inquietudes:

- Samaritans: llame al 116 123, disponible las 24 horas, si necesita apoyo para gestionar el malestar emocional
- Shout: envíe el mensaje «SHOUT» al 85258 si siente que ya no puede más o se encuentra en crisis
- Papyrus: llame al 0800 068 4141 (de 10 a. m. a 10 p. m.) si tiene pensamientos suicidas

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

[Logo for Asylum Migration and Integration Fund](#)

[Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber](#)

## **Contact for WYR**

For more information, you can get in touch with us via:

[wyr@migrationyorkshire.org.uk](mailto:wyr@migrationyorkshire.org.uk)

[@WelcomingYoungRefugees](#)

---

**Source URL:** [\*https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters\*](https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters)