

# Recursos para el Ansiedad/Estrés

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>75 Habilidades de Afrontamiento</b>	Para: Adultes   PDF   Guía   Informativo   Una guía de ideas de habilidades de afrontamiento cuando las que acostumbras no están funcionando.	<a href="https://bit.ly/2Uru913">https://bit.ly/2Uru913</a>
<b>All Mental Health: No Puedo Parar de Preocuparme</b>	Para adultos y adolescentes   Sitio Web   Interactivo   Este sitio provee información acerca de la preocupación y angustia y proporciona guías de como lidiar con la preocupación y ansiedad	<a href="http://bit.ly/NPDP_espr">http://bit.ly/NPDP_espr</a>
<b>All Mental Health: Quiero entender Mis Emociones</b>	Para adultos y adolescentes   Sitio Web   Interactivo   Este sitio provee información acerca de varios tipos de emociones difíciles, particularmente útil en el contexto de coronavirus	<a href="http://bit.ly/QEME_espr">http://bit.ly/QEME_espr</a>
<b>Anxiety and Depression Association of America</b>	Para: adultos y adolescentes   Sitio Web   Recursos   Información   Grupo de Apoyo   ADAA es una organización dedicada a la prevención, tratamiento y cura de la ansiedad, depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos similares a través de la educación, grupo de apoyo, y gráficos informativos	<a href="http://bit.ly/ADAA_espr">http://bit.ly/ADAA_espr</a>
<b>Calma (Calm)</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Guía   Sitio web   La aplicación Calm proporciono esta página que ofrece estrategias de afrontamiento, momentos meditativos, y más para lidiar con el estrés soles y acompañades	<a href="http://bit.ly/calm_espr">http://bit.ly/calm_espr</a>
<b>El Suicidio es Prevenible</b>	Para: Todas las edades   El Suicidio es Prevenible es una campaña educativa que busca que las personas reconozcan señales de que alguien o une mismo está teniendo este tipo de pensamientos. A mediados de esto, es posible tener diálogo y buscar ayuda.	<a href="http://bit.ly/RLS_espr">http://bit.ly/RLS_espr</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Mental Health America: Prueba de Ansiedad en Español</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Interactivo   MHA proporciona esta herramienta de prueba de ansiedad no para diagnosticar, pero para ayudar con conversaciones con profesionales de la salud.	<a href="https://bit.ly/2UmFfEt">https://bit.ly/2UmFfEt</a>
<b>Plan de Acción - Teens Finding Hope</b>	Para: Adolescentes   PDF   Actividad   Este PDF invita a jóvenes a crear un plan de acción donde pueden identificar personas que pueden ayudar, cosas que son positivas, etc. para lidiar con su estrés u otras emociones.	<a href="https://bit.ly/3vRb3hK">https://bit.ly/3vRb3hK</a>
<b>Recuperarse Después de una Catástrofe</b>	Para: Adultes   Folleto   Grupo de Apoyo   Informativo   Este folleto informativo incluye consejos para como manejar sentimientos y el estrés después de una catástrofe. Contiene maneras de contacto para la línea de ayuda.	<a href="https://bit.ly/3xJMy7z">https://bit.ly/3xJMy7z</a>
<b>Señales de Angustia Después Enfrentar un Desastre</b>	Para: Todas las edades   PDF   Línea de Apoyo   Informativo   Este PDF comparte señales de angustia que pueden reflejar dificultades lidiando con los efectos de un desastre. Incluye línea de ayuda si gustan llamar por teléfono.	<a href="https://bit.ly/3gSXoS2">https://bit.ly/3gSXoS2</a>
<b>Técnicas de relajación</b>	Para: Todas las edades   Informativo   Actividad   MedlinePlus.Gov ofrece información de todo tipo. Esta página ofrece ideas para técnicas de relajación para lidiar con el estrés.	<a href="https://bit.ly/3zU9EKW">https://bit.ly/3zU9EKW</a>