

# 5 Formas de asegurar el bienestar

## Relacionarse, mantenerse activo, estar alerta, no dejar de aprender y dar

Las «cinco formas de asegurar el bienestar» constituyen acciones sencillas que usted puede incorporar en su vida cotidiana. Le pueden ayudar a sentirse mejor y a enfrentar las dificultades. Se basan en pruebas aportadas por investigaciones.

### Relacionarse...

Con las personas que lo rodean. Con la familia, los amigos, los colegas y los vecinos. En el hogar, el trabajo, la escuela o en su comunidad local. Considere estas relaciones como la piedra angular de su vida e invierta tiempo en desarrollarlas. Construir estas relaciones lo ayudarán y enriquecerán todos los días.

### Mantenerse activo...

Salga a dar un paseo o a correr. Salga a la calle. Ande en bicicleta. Participe en un juego. Cuide el jardín. Baile. Hacer ejercicio le ayuda a sentirse bien. Lo más importante es descubrir una actividad física que disfrute y que sea adecuada para su nivel de movilidad y estado físico.

### Estar alerta...

Sea curioso. Fíjese en lo bello. Observe lo inusual. Fíjese en los cambios de estación. Saboree los momentos, ya sea cuando camine al trabajo, almuerce o hable con los amigos. Sea consciente del mundo alrededor suyo y de lo que esté sintiendo. Reflexionar sobre sus experiencias le ayudará a apreciar lo que es importante para usted.

### No dejar de aprender...

Pruebe algo nuevo. Vuelva a descubrir un antiguo interés. Inscríbase en ese curso. Asuma una nueva responsabilidad en el trabajo. Arregle una bicicleta. Aprenda a tocar un instrumento o a cocinar su comida favorita. Fíjese un objetivo que disfrutará al lograrlo. Aprender cosas nuevas mejorará su autoestima y, además, es divertido.

### Dar...

Haga algo bueno por un amigo o un desconocido. Agradezca algo a alguien. Sonría. Ofrezca voluntariamente su tiempo. Únase a un grupo de la comunidad. Mire no solo hacia el exterior, sino también hacia el interior. Verse a sí mismo, y ver su felicidad, en conexión con el resto de la comunidad, puede resultar sumamente gratificante y crea relaciones con la gente alrededor suyo.

Si desea información sobre oportunidades locales de incorporar las «cinco formas» en su vida, visite [www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways](http://www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways)

Si desea evaluar su bienestar emocional, responda el siguiente cuestionario: [www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx](http://www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx)

Si desea recibir ayuda para introducir pequeños cambios en su vida cotidiana, un asesor de salud podría resultarle útil. Si desea más información, visite:

Spanish

[www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers](http://www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers), envíe un correo electrónico a [healthtrainers@brighton-hove.gov.uk](mailto:healthtrainers@brighton-hove.gov.uk) o llame al **01273 296877**.

## **sussexinterpretingservices**

Los Lingüistas Voluntarios proporcionan información sobre estilos de vida saludable, así como sobre servicios de especialistas, además ayudan a sacar citas y a comprender trámites. Conozca al personal de SIS y a otros usuarios del servicios, **en BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE Venga en cualquier momento entre 11:00 a.m. y 1:00 p.m. el 1er y 3er martes de cada mes.** Si desea contactarnos por favor llame al **01273 234825**

### Más información

Si se siente inquieto, está estresado o tiene poco ánimo, o si tiene una preocupación relacionada con su bienestar mental, el **Servicio de Bienestar (Wellbeing Service)** puede prestarle apoyo. Llame al teléfono **0300 002 0060**.

[www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service](http://www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service)

- **Mind**, en Brighton and Hove, ofrece un servicio de información y asesoramiento sobre los servicios locales de salud mental, sobre apoyo para el bienestar y sobre cómo acceder a ayuda práctica, como subsidios, vivienda o empleo. Llame al teléfono **01273 666950** o visite [www.mindcharity.co.uk/info](http://www.mindcharity.co.uk/info)
- **Samaritans** ofrece apoyo emocional de tipo confidencial las 24 horas del día. Si hay algo que le preocupe, llame al teléfono **116 123** (gratuito) o al **01273 772277** (tarifas locales), envíe un correo electrónico a [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) o acuda sin cita previa entre 10 a.m. y 10 p.m. a Dubarry House, Newton Road (cerca de Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Puede hablar con su **doctor de cabecera (GP)** o llamar al número del **Servicio Nacional de Salud (NHS) al 111** para que le ayuden a acceder a un servicio de asistencia telefónica o de apoyo en persona, especializado en salud mental.
- El **Servicio Telefónico de Salud Mental de Sussex (Sussex Mental Healthline)** ofrece apoyo e información a cualquier persona que tenga problemas de salud mental y a sus cuidadores. Atiende las 24 horas del día los fines de semana y días festivos, y de 5 p.m. a 9 p.m., de lunes a viernes. Llame al teléfono **0300 500 0101**.
- Para cualquier persona que se encuentre en peligro de autolesionarse o de causar un daño a los demás, el nuevo **Servicio de Respuesta Rápida de Salud Mental (Mental Health Rapid Response Service)** ofrece asistencia de salud mental en situaciones de crisis. El servicio reemplaza al Servicio de Respuesta Urgente de Brighton (Brighton Urgent Response Service, o BURS) y tiene el mismo número de teléfono: **0300 304 0078**. La línea atiende las 24 horas del día y los siete días a la semana.
- **Saneline** es un servicio telefónico nacional de salud mental que ofrece apoyo e información a cualquier persona que sufra una enfermedad mental. Atiende todos los días, de 6 p.m. a 11 p.m. Llame al teléfono **0300 304 7000** (tarifas locales).
- Si usted tiene pensamientos suicidas o conoce a alguien que los tenga, considere la **aplicación Stay Alive** en [www.prevent-suicide.org.uk](http://www.prevent-suicide.org.uk)