

### **Retraído:**

- Depresión
- Ansiedad
- Motivación reducida
- Problemas para sentir placer
- Apatía
- Enojo
- Evasión
- Agotamiento
- Alucinaciones
- Creencias falsas

### **Abrumado:**

- Come demasiado o muy poco
- Duerme a horas inusuales/muestra cansancio
- Pierde la concentración
- Se comporta de manera arriesgada
- Cambia sus hábitos sociales
- Cambios de humor
- Agitación
- Una calma inusual
- Altamente sensible
- Olvida las cosas
- Antojos
- Entumecimiento emocional
- Dolores de cabeza

### **Estresado:**

- Acné
- Dolores de cabeza
- Dolor crónico
- Se enferma con frecuencia
- Menos energía
- Insomnia
- Problemas digestivos
- Cambio del apetito
- Depresión
- Palpitaciones rápidas
- Sudoroso

### **Abusivo/Agresivo:**

- Golpea
- Pega puñetazos
- Abofetea
- Muerde
- Empuja
- Amenaza con lastimarte o lastimar a otros
- Explota repentinamente con enojo o rabia
- Sobreprotege
- Celoso sin una razón
- Te impide ver a tus amigos/familiares
- Destruye cosas
- Te obliga a tener sexo contra tu voluntad
- Te insulta/menosprecia
- Usa una intimidación/manipulación para controlarte o controlar a los demás
- Te humilla frente a otros
- Convierte incidentes menores en argumentos mayores
- Lastima/amenaza con lastimar una mascota

### **Pasivo:**

- Lenguaje indeciso que busca aprobación: "Tienes inconveniente si yo..."
- Patrón de lenguaje poco fluido
- Menosprecia su propia opinión: "No soy un experto, pero..."
- Da prioridad a otras personas
- Se critica a sí mismo excesivamente
- Se desprecia a sí mismo: "Soy tan estúpido"
- Habla con una voz cada vez más baja
- Evita hacer un contacto visual
- Se siente incómodo

### **Recursos útiles**

- Centro para crisis psiquiátricas del Condado Marion 24/7 servicios en persona: 503-585-4949
- Servicios de crisis para niños, adolescentes y familias del Condado Marion: 503-576-HOPE (4673) lunes-viernes 8:00 am-8:00 pm sábado y domingo llame la línea de crisis para servicios
- Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 800-273-TALK (8255)
- Línea nacional para crisis por mensajes de texto: envía un texto a 741741

### **Otros recursos**

- Servicios de Apoyo para Duelo de Willamette Valley Hospicio: 833-536-6340
- Alliance of Hope (apoyo para sobrevivientes del suicidio): [www.Allianceofhope.org](http://www.Allianceofhope.org)
- Oregon Youthline (línea para jóvenes): 1-877-968-8491 ENVÍA EL TEXTO teen2teen a 839863
- David Romprey Oregon Warmline (línea de ayuda): 800-698-2392
- National Hopeline Network (línea de ayuda): 800-442-4673-
- Línea directa para jóvenes que huyeron del hogar: 800-231-6946
- Línea para jóvenes LGBT: 800-268-9688 o ENVÍA UN TEXTO A 647-694-4275
- Línea directa para violencia doméstica: 800-799-SAFE(7233)
- Apoyo para autolesión: 800-DONT CUT
- Línea directa para la depresión: Envía el texto "Connect" al 741741
- Safety Compass: 971-235-0021

# **Servicios de Crisis para Niños, Adolescentes y Familias**

3867 Wolverine St NE Bldg. F Salem, OR. 97305  
TELÉFONO: 503-576-HOPE (4673)  
FAX: 503-576-4689

**La esperanza está a sólo una llamada**

**Sentimientos o comportamientos y sus señales de advertencia**

Presta atención a las señales de advertencia



**Marion County**  
OREGON  
Health & Human Services

Es importante recordar que si estos sentimientos o emociones siguen ocurriendo con estos comportamientos, debes buscar inmediatamente servicios médicos o de salud mental profesionales.

**\*\*Recursos enlistados al reverse de este folleto\*\***

Revised 6.17.19

**\*\*Tipos de comportamientos y dificultades\*\***



- Enojado
- Triste
- Deprimido
- Homicida
- Suicida
- Frustrado
- Asertivo
- Pasivo Agresivo
- Ansioso
- Aislado
- Retraído
- Abusivo/agresivo
- Abrumado
- Estresado
- Pasivo



**Enojado:**

- Puños cerrados
- Muestra los dientes
- Tensiona los músculos
- Se siente enfermo
- Grita o habla con una voz fuerte
- Se siente caliente o tiene mejillas enrojecidas
- Cejas apretadas apuntando hacia los ojos
- Aprieta la mandíbula o rechina los dientes
- Dolor de cabeza o estómago
- Sudor (especialmente las palmas de las manos)
- Mareos

**Deprimido:**

- Tristeza/irritación constante
- Cambio significativo del apetito o peso corporal
- Dificultad para dormir o duerme excesivamente
- Síntomas físicos de nerviosismo
- Pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad inapropiada
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos constantes de muerte o suicidio

**Suicida:**

- Agitación e irritabilidad
- Cambio dramático del apetito
- Extrema dificultad para concentrarse y pensar con claridad
- Fatiga y falta de energía
- Desesperación e impotencia
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpabilidad inapropiada
- Inactividad y retraimiento de actividades usuales, pérdida de interés
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Problemas para dormir o duerme en exceso
- Síntomas psicóticos como alucinaciones/creencias falsas
- Angustia o impedimento significativo

**Triste:**

- Cara/ojos hinchados
- Ojos enrojecidos
- Piel con manchas
- Hombros caídos
- Voz llorosa, quebrada o muy baja
- Coordinación reducida
- Una mirada distante o vacía
- Se cubre la cara con sus manos
- Camina pesadamente
- Menos interacción con la gente
- Pega sus extremidades más cerca del cuerpo

**Homicida:**

- Amenazas/intentos de homicidio o suicidio; fantasías de homicidio/suicidio
- Posee armas o las tiene disponibles
- Cree que la víctima es su "propiedad"
- Violencia por una separación/acecho
- Depresión

**Frustrado:**

- Impaciente y reactivo
- Resiste una información que tú le das
- Puede intentar que caigas en una trampa
- Irascible

**Asertivo:**

- Habla abiertamente
- Usa un tono de conversación
- Hace buen contacto visual
- Se centra en un punto

**Pasivo Agresivo:**

- Castiga con un silencio
- Insultos sutiles
- Comportamiento huraño
- Terquedad
- No cumple con terminar tareas



**Ansioso:**

- Dolor estomacal
- Dificultad para respirar
- Pensamientos negativos
- Sentimientos de preocupación
- Dolor del corazón y pecho
- Poco apetito/comer compulsivamente
- Insomnia
- Sentirse separado o irreal
- Tensión muscular, temblores, estremecimientos
- Náusea y/o diarrea
- "Mariposas" en el estómago
- Mareos/sentir un desmayo
- Bochornos
- Escalofríos
- Entumecimiento/sensación de hormigueo
- Palpitaciones rápidas

**Aislado:**

- Evita interacciones sociales
- Está solo por largos periodos de tiempo
- Siente ansiedad/temor de ser abandonado cuando piensa en interactuar socialmente
- Contacto social limitado/superficial
- No tiene relaciones sociales/profesionales importantes
- Desarrolla una soledad/angustia severa
- Camina con la cabeza baja mientras la cubre con una chamarra/gorro

Con frecuencia, podemos encontrarnos con una sobrecarga de emociones y sentimientos que afectan nuestro comportamiento en nuestra vida cotidiana. En este folleto encontrarás una amplia variedad de sentimientos y emociones bajo el nombre de cada comportamiento. Es importante conocer y entender los tipos de sentimientos y emociones que experimentamos para poder tomar las medidas apropiadas, tales como buscar un especialista de salud mental para aprender a manejar tus sentimientos, emociones o comportamientos por tu cuenta, lo cual puede ser de un gran alivio.

