

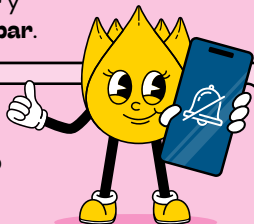
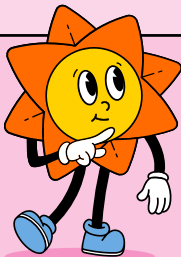
Habilidades de afrontamiento

Afrontar la situación es la manera de aprovechar la fuerza interior que nos mantiene avanzando, incluso cuando tengamos ganas de rendirnos. La sanación no es una línea recta, por lo que habrá altibajos. Por lo tanto, es posible que tengas que probar algunas estrategias de afrontamiento antes de encontrar una que funcione.

Aquí hay algunas ideas:

Conéctate contigo mismo.

Respira hondo y nombra
5 cosas que puedas **ver**
a tu alrededor,
4 que puedas **tocar**,
3 que puedas **oír**,
2 que puedas **oler** y
1 que puedas **probar**.

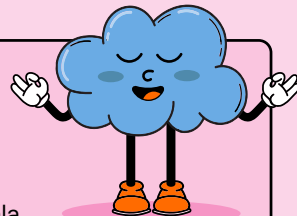


Haz una pausa.

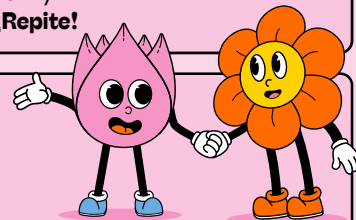
Toma un descanso
(corto o largo) **de**
las redes sociales.



Respira. La técnica de respiración **4-7-8** puede ayudar con el estrés e incluso con el sueño. Inhala por **4** segundos, sostén la respiración durante **7** y exhala durante **8**. **¡Repíte!**



Exprésate y exterioriza tus sentimientos. Dibuja, escribe en un diario, comunícate con un amigo y más.



Para acceder a más recursos e información, visita **NeveraBother.org**

Recuerda, tú *nunca* eres una molestia.

A veces parece que el mundo no te escucha y que nadie te entiende. Pero no estás solo. Tus amigos y los profesionales capacitados te pueden ayudar. Pueden reconectarte con tus razones para seguir adelante.

Si tú o un amigo están teniendo pensamientos suicidas, obtengan ayuda ahora.

Llama o envía un mensaje de texto a la línea de suicidio y crisis al 988, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llama a la línea adolescente al 1-800-852-8336 (de 6 PM a 10 PM PST) **o envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863** (de 6 PM a 9 PM PST).

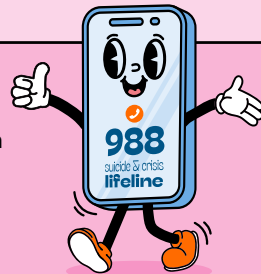
Estos servicios son 100% gratuitos, confidenciales y libres de juicios.

Sí:

- Te conectarán con profesionales capacitados de atención
- Te escucharán y te entenderán
- Te harán algunas preguntas sobre ti
- (¡pero responder es opcional!)
- Recibirás apoyo y recursos

No:

- Te obligarán a que proporciones información que no quieres dar
- Te juzgarán por tus sentimientos



También puedes comunicarte con un amigo, un familiar, un maestro o un consejero de confianza. Visita **NeveraBother.org** para acceder a recursos adicionales y detalles sobre qué sucede cuando contactas al 988, la línea adolescente y más.