

Vive un día a la vez

La vida a veces puede ser difícil:

- Te acaban de dejar • Tus padres pelean • Fallaste en un examen • Estás solicitando ingreso a la universidad • Sientes confusión • Tus amigos no parecen preocuparse • Recibiste un diagnóstico • Alguien te acosa • Te arriesgaste
- Piensas en el suicidio • Tuviste un mal día • Lloras la pérdida de un ser querido • Estás planificando tu futuro • Te cuestionas tu sexualidad o género
- Tienes un amigo que tiene problemas con sustancias • Estás bajo presión

¿Qué puedes hacer ahora?

A veces simplemente necesitamos **vivir el día a día**. Trata de ir paso a paso.

Mira las estrategias de afrontamiento en el dorso. ¿Y si nada funciona?

Aquí es donde aparece YouthLine. Si crees que no sabes dónde empezar o si solo quieres rendirte, contáctanos:



Llama al: **877.968.8491***

Escribe: “**teen2teen**” to **839863**

Chat: **theyouthline.org**

* **Hay intérpretes disponibles**

Mi cuerpo

Cuando siento:

cansancio, dolor, hambre,
agotamiento, letargo

Esto es lo que puedo hacer
para ocuparme de mi cuerpo:

Comer un bocadillo

Beber un vaso grande de agua

Mover el cuerpo

(caminar, bailar, correr, estirarme)

Levantarme, ducharme, vestirme

Meditar

Ir a la cama temprano o dormir una siesta

Probar un ejercicio de respiración

(Googlea respiración cuadrada, respiración 7/11)

**Llamar, enviar un texto o tener
un chat con YouthLine**

YouthLine

A SERVICE OF  **lives for life**

Mi mente

Cuando me siento:

triste, sin esperanzas,
con pánico, frustración,
enojo o insensibilidad

Esto es lo que puedo hacer
para ocuparme de mi mente:

Escuchar música

Mirar un programa o una película

Terminar mi tarea o estudiar

Hacer algo creativo

**Mirarme en el espejo y
recordarme: “Estoy haciendo lo
mejor que puedo en este momento”**

Escribir en mi diario o leer

Hacer una lista de cosas para hacer

Tomar menor cafeína

Limpiar y organizar mi entorno

Tomar un descanso de las redes sociales

**Llamar, enviar un texto o tener
un chat con YouthLine**

Mi vida social

Cuando me siento:

solo/a, desconectado/a,
dejado/a afuera, antisocial,
abandonado

Esto es lo que puedo
hacer socialmente:

**Llamar o mandar un mensaje de
texto a un amigo o adulto de confianza**

**Identificar las personas en mi
vida que me apoyan**

Hacer trabajo voluntario

Comunicarme con amigos en línea

Jugar con mi mascota

**Ir a un parque o librería a
observar a la gente**

**Llamar, enviar un texto o tener
un chat con YouthLine**

Llama al: **877.968.8491***

Escribe: “teen2teen” to **839863**

Chat: **theyouthline.org**

*Hay intérpretes disponibles