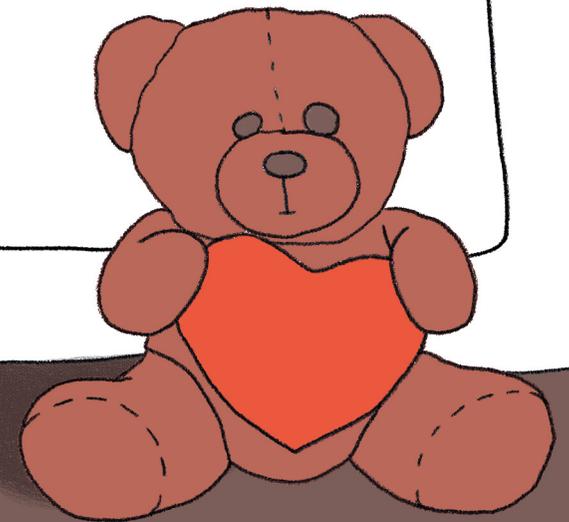


MERECES **PROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA** Y TIENES DERECHO A **COMPARTIR TU OPINIÓN Y A QUE SE TE ESCUCHE**. EN CASO DE VIOLENCIA, ES NORMAL Y VÁLIDO QUE SIENTAS TRISTEZA, ENOJO O MIEDO. TAMBIÉN ES NORMAL Y ESTÁ BIEN NO SABER CÓMO TE SIENTES. **PUEDES PEDIR AYUDA**. NO TIENES QUE VIVIRLO EN SOLEDAD, HAY GENTE QUE PUEDE AYUDARTE.



MANTENTE A SALVO - SALUD MENTAL

ES MUY IMPORTANTE QUE RECIBAS AYUDA ADICIONAL SI TE RESULTA DIFÍCIL AFRONTAR LA SITUACIÓN.



PIDE AYUDA A UNA PERSONA DE LA CRUZ ROJA O MEDIA LUNA ROJA O A UN ADULTO DE CONFIANZA SI EXPERIMENTAS ALGUNO DE ESTOS SIGNOS DE ALARMA:

NO PUEDES REALIZAR TUS ACTIVIDADES HABITUALES DEBIDO A CÓMO TE SIENTES



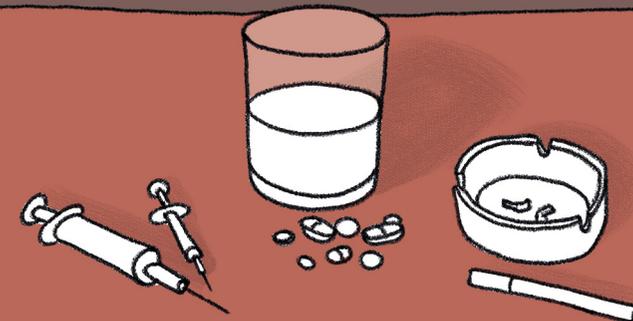
HAY CAMBIOS EXTREMOS O DURADEROS EN TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO



CON FRECUENCIA SIENTES PÁNICO, POR EJEMPLO, SIENTES QUE NO PUEDES RESPIRAR O QUE TU CORAZÓN LATE CON FUERZA, Y ERES INCAPAZ DE CALMARTE



CONSUMES ALCOHOL O DROGAS PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN



SIENTES QUE YA NO MERECE LA PENA VIVIR



SUFRES VIOLENCIA O ABUSO

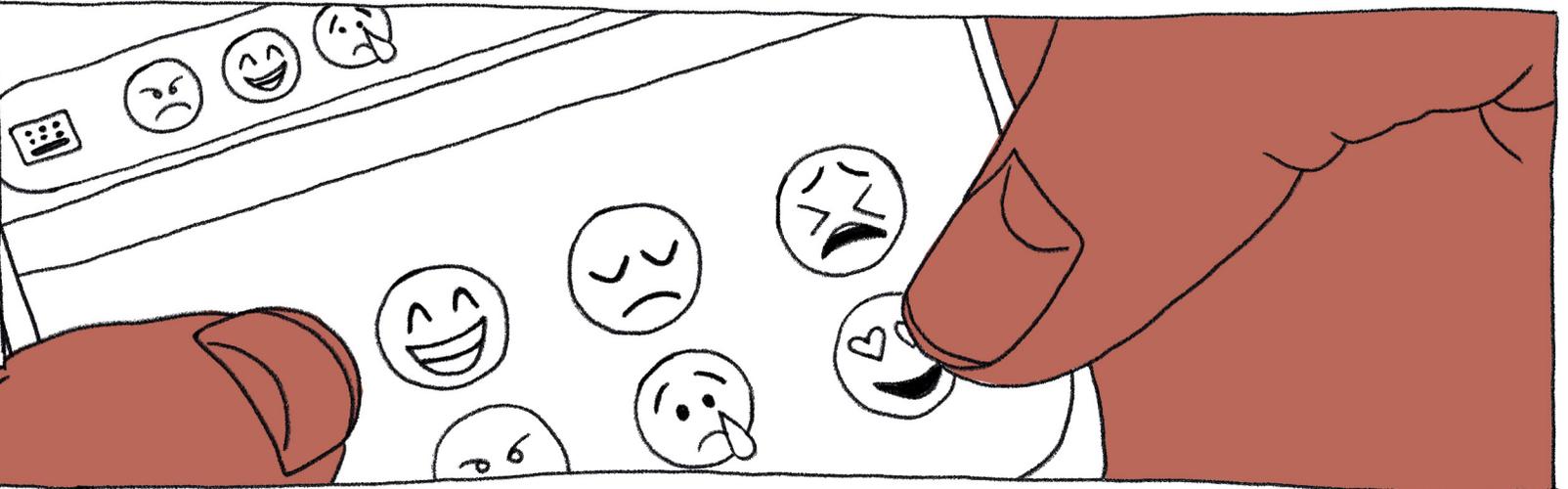


PIENSAS EN HACER DAÑO A LOS DEMÁS, A TI, O EN ACABAR CON TU VIDA



ALGUNAS SITUACIONES, COMO LAS EMERGENCIAS, PUEDEN PROVOCAR MUCHAS EMOCIONES DIFÍCILES.

PUEDES SENTIR ESTRES Y AGOBIO POR TODO LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR. PUEDE SER DIFÍCIL AFRONTAR ESTOS SENTIMIENTOS, COMUNICARLOS A LOS DEMÁS Y PEDIR AYUDA.



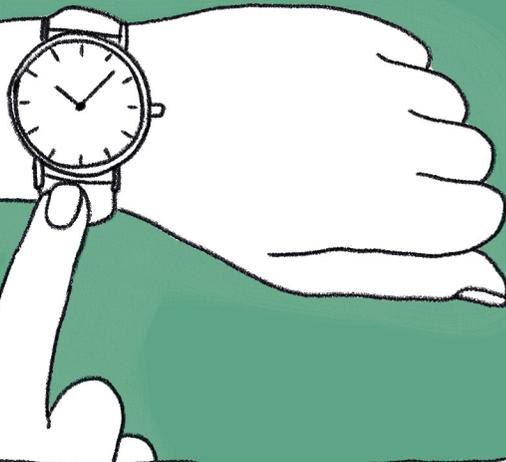
RECUERDA QUE ES NORMAL SENTIR EMOCIONES INTENSAS DURANTE UNA CRISIS. PUEDES EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS COMO:

- DESEO DE ASUMIR MÁS RIESGOS DE LO HABITUAL
- DESESPERANZA
- PÉRDIDA DE SENTIDO Y PROPÓSITO
- FRUSTRACIÓN CON LA AUTORIDAD
- TRISTEZA
- ENOJO
- CULPA Y VERGÜENZA
- AGRESIÓN
- MIEDO
- AFLICCIÓN

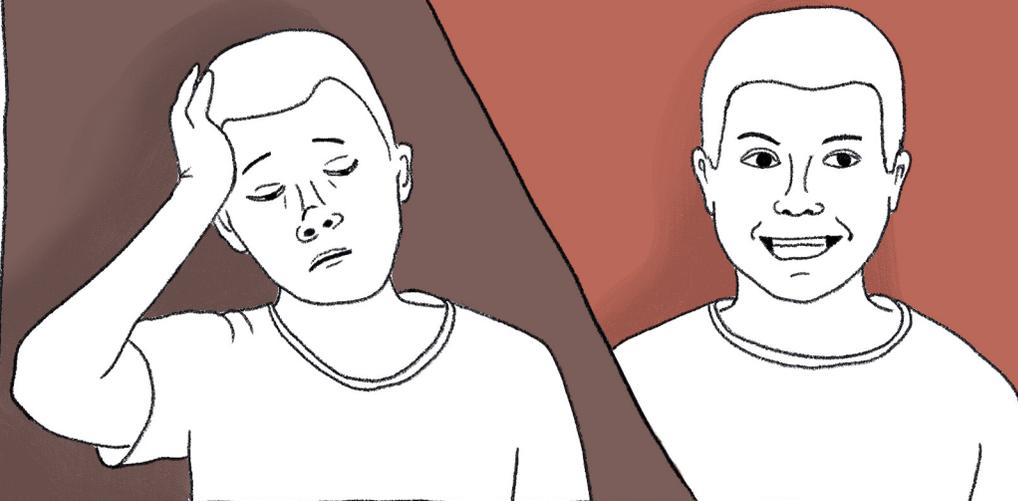
PROFUNDA PREOCUPACIÓN POR OTRAS PERSONAS



TUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS E IMPORTANTES: ES NORMAL TENER SENTIMIENTOS FLUCTUANTES. SI SIENTES MIEDO, TRISTEZA O CONFUSIÓN, RECUERDA QUE ESTA SITUACIÓN -Y CÓMO TE SIENTES AHORA- NO DURARÁ PARA SIEMPRE.



NO HAY EMOCIONES „CORRECTAS“ O „INCORRECTAS“. INTENTA SER PACIENTE CON LO QUE SIENTES. SI NOTAS QUE EXPERIMENTAS EMOCIONES DIFÍCILES, INTENTA REPETIRTE: „SIENTO PREOCUPACIÓN Y MIEDO, PERO ESO NO SIGNIFICA QUE NO LO ESTOY AFRONTANDO“.



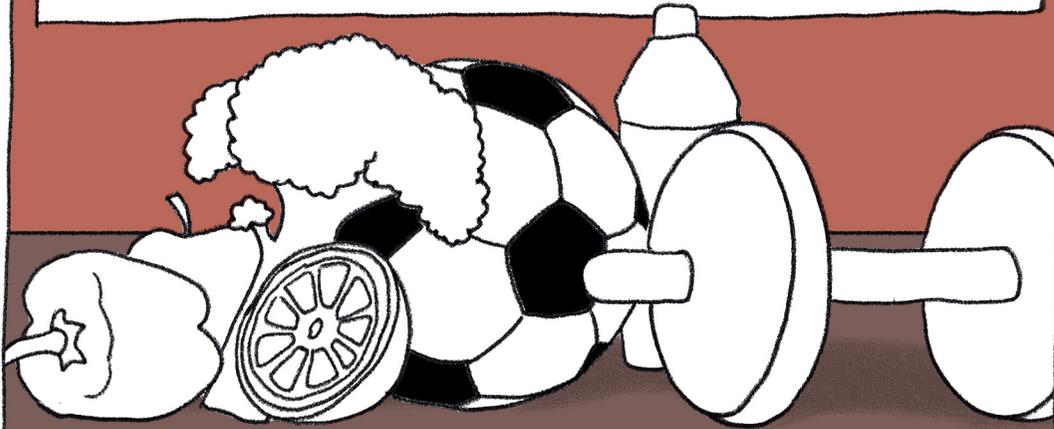
NO ESTÁS SOLO/A. CONÉCTATE CON TUS AMISTADES Y SERES QUERIDOS. PASAR TIEMPO EN COMPAÑÍA -INCLUSO ONLINE- PUEDE SER UN GRAN APOYO. LA UNIÓN HACE LA FUERZA.



COMPARTIR TUS SENTIMIENTOS CON ALGUIEN DE CONFIANZA PUEDE AYUDARTE. RECUERDA, NO TIENES QUE HABLAR DE TODO LO QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO A LA VEZ. PUEDES EMPEZAR COMPARTIENDO SÓLO UN POCO DE INFORMACIÓN O HACIENDO SABER A ALGUIEN QUE TE GUSTARÍA RECIBIR APOYO.



CUÍDATE: EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, ES IMPORTANTE QUE CUIDES DE TU CUERPO Y DE TU MENTE. INTENTA MANTENER UNA ACTIVIDAD FÍSICA (POR EJEMPLO, SALIR A PASEAR SI ES SEGURO HACERLO, HACER ALGUNOS ESTIRAMIENTOS, SEGUIR VÍDEOS DE EJERCICIOS EN INTERNET), COMER BIEN Y DORMIR UNA CANTIDAD SALUDABLE DE HORAS (MUY POCO O DEMASIADO HARÁ MÁS DIFÍCIL TENER LA ENERGÍA Y LA CONCENTRACIÓN MENTAL QUE NECESITAS).



TÓMATE DESCANSOS: ESTÁ BIEN TOMARTE TIEMPO PARA TI, TU MENTE NECESITA RECARGARSE. PUEDES DESCANSAR O HACER COSAS QUE TE PERMITAN DISFRUTAR COMO DIBUJAR, ESCUCHAR MÚSICA Y JUGAR.



MANTÉN UNA RUTINA: TENER UNA RUTINA DIARIA PUEDE APORTARTE ESTABILIDAD. EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, INTENTA MANTENER RUTINAS TALES COMO HORARIOS REGULARES PARA COMER Y ACOSTARTE. TE AYUDA A SABER QUÉ ESPERAR Y ES UNA FORMA DE TOMAR EL CONTROL CUANDO LAS COSAS PARECEN INCIERTAS.



NO ESTÁS SOLO/A. HAY GENTE QUE PUEDE AYUDARTE. SI NO CONFÍAS EN NADIE DE TU ENTORNO INMEDIATO, BUSCA ALGUIEN QUE PORTE UNA CRUZ ROJA O MEDIA LUNA ROJA, O ALGUIEN DE OTRA AGENCIA EN LA CUAL CONFÍES, O LLAMA A UNA LÍNEA DE AYUDA LOCAL.

