

# 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

## Quando 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  lines of life

# Mi mente

## Quando 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

## Quando me siento:

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

Esto es lo que puedo hacer socialmente:

**Llamar un 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**