

Trátate siempre con compasión.

Todos necesitamos autocompasión para superar momentos difíciles.

No estás solo. Si no tienes a nadie en tu vida con quien puedas hablar, contáctanos aquí:

O envía un mensaje a Crisis Text Line:
Envía «LIV» al 741741

Llama a Suicide and Crisis Lifeline:
988

¿Quieres saber más?
Visita nuestro sitio web:



Guía de discusión creada por
La Directora de salud mental del
Proyecto Liv, Susan Caso, MA, LPC.

© 2022 El proyecto Liv



The Liv Project es una organización sin fines de lucro que desarrolla herramientas creativas que fomentan conversaciones sin inhibiciones para cambiar el rumbo del suicidio juvenil.

thelivproject.org

 [@the_liv_project](https://www.instagram.com/the_liv_project)

SIENTO PREOCUPACIÓN POR MÍ.

L.I.V.

Escucha. Identifica. Vocaliza.

Tendemos a escondernos y aislarnos cuando pasamos por momentos difíciles y a desconectarnos de las personas a nuestro alrededor. Pero lo que realmente necesitamos la mayoría de las veces cuando estamos luchando es conexión. No tienes por qué lidiar con todo esto por tu cuenta.





Escucha.

Escucha tu voz interna.

- Cuando somos presas de nuestras emociones, nuestros cuerpos reaccionan.
- Presta atención a lo que está pasando físicamente en ti.
- Escucha tus sentimientos, ellos podrían estar diciéndote que algo no anda bien
- Sintoniza sus pensamientos, pues quizás estén necesitando un poco de autocompasión.
- Piensa si es posible que estés sintiendo miedo o mucha presión.
- Toma nota de cómo son tus pensamientos y si están afectando negativamente tus emociones y sentimientos.



Identifica.

Identifica patrones de pensamiento.

- Hay patrones comunes de pensamientos y sentimientos cuando pasamos por momentos difíciles. No eres solo tú.
- Tu mente puede engañarte diciéndote cosas como:
 - Las cosas no mejorarán, o que no encontrarás una manera de salir de esta situación.
 - A veces, tu mente puede llevarte a pensar que eres una carga o que tu familia y amistades estarían mejor sin ti.
- La voz de la ansiedad y/o la depresión puede estar dominando tus pensamientos.



Vocaliza.

La Voz del Alivio.

- Tu tendencia puede ser esconder o ignorar lo que te está pasando.
- Pedir ayuda puede proporcionarte alivio.
- Llama la Línea de Suicidio y Crisis 988 para conversar con alguien que te escuchará sin juicios y con mucha empatía.
- Textea «LIV» a Crisis Text Line (741741) para obtener el apoyo de una persona que puede entender cómo te estás sintiendo.
- No tienes que enfrentar esto por tu cuenta.