

**Te acaban de dejar. Tus padres se pelean. Desaprobaste un examen. Estás por enviar una solicitud para entrar a la universidad. Te sientes confundido. A tus amigos simplemente no les importa. Recibiste un diagnóstico. Sufres hostigamiento (bullying). Te arriesgaste. Estás teniendo ideas de suicidio. Tuviste un mal día. Estás de duelo por la pérdida de un ser querido. Estás planeando tu futuro. Te cuestionas tu sexualidad. Perdiste el gran partido. Tu amigo lucha contra el abuso de sustancias. Estás bajo presión. Tienes poca confianza en tí mismo.**

## ¿Qué haces ahora?



A veces, lo único que necesitamos es **sobrevivir hasta el final del día**. Así que, intenta dar un solo paso a la vez. Este folleto está repleto de aptitudes útiles para sobrellevar situaciones adversas que puedes poner en práctica cuando te sientas abrumado. Hacer una o dos de las cosas mencionadas en este folleto puede mantener el estrés bajo control ahora, para que así puedas solucionar los problemas más importantes más adelante.

¿Y si nada funciona? Aquí es donde YouthLine entra en juego.

Si sientes que no sabes por dónde empezar o simplemente quieres darte por vencido, **comúnicate**:

**Llama al 877.968.8491**

**Envía 'teen2teen' por mensaje de texto al 839863**

**Chatea en [www.OregonYouthLine.org](http://www.OregonYouthLine.org)**

**YouthLine**

A SERVICE OF  lines for life

YouthLine es un servicio **gratuito** y **confidencial** de apoyo entre pares para adolescentes en situaciones de crisis, proporcionado por Lines for Life, una organización sin fines de lucro regional dedicada a prevenir el abuso de sustancias y el suicidio. YouthLine opera una línea de ayuda que brinda apoyo en situaciones de crisis y remisiones por teléfono, mensajes de texto, chat y correo electrónico. En YouthLine trabajan voluntarios jóvenes que responden las llamadas diariamente, **de 4 p. m. a 10 p. m., hora del pacífico**, y adultos que responden llamadas en cualquier otro horario. Ningún problema es demasiado grande ni demasiado pequeño. Servicios de traducción disponibles que hayas pedido.

YouthLine también dirige un programa de extensión comunitaria y en salones de clases con apoyo de pares para desestigmatizar los problemas de salud mental, concientizar sobre el bienestar y la salud mental, y motivar a los jóvenes a comunicarse para recibir ayuda. Las actividades de extensión y la línea de ayuda en situaciones de crisis de YouthLine cuentan con el apoyo de nuestro programa de desarrollo y mentoría para voluntarios jóvenes, que desarrolla aptitudes interpersonales y profesionales, como también la confianza en torno al bienestar y la salud mental.

[www.linesforlife.org](http://www.linesforlife.org)

¿Necesitas ayuda?

## Hablemos.

4-10pm diariamente

**OregonYouthLine.org**

**877.968.8491 Envía teen2teen por mensaje de texto al 839863**

  @theyouthline

Te escuchamos. Te brindamos apoyo.  
*No se lo decimos a nadie.*

**Adolescentes**  
**que ayudan a otros**  
**adolescentes**

**Sobrevivir hasta el final del día**

## YouthLine

A SERVICE OF  lines for life

877-968-8491 | [OregonYouthLine.org](http://OregonYouthLine.org)  
Envía **teen2teen** por mensaje de texto al **839863**



# Mi Cuerpo

Cuando tu salud física no está bien, es difícil saber por dónde empezar. Es importante que cuides tu cuerpo.

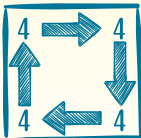
## Cuando me siento...

- Cansado
- Inerte
- Dolorido
- Hambriento
- Agotado
- Desanimado

Para cuidar **mi cuerpo**, puedo hacer lo siguiente:



- ✓ **Comer sano**
- ✓ **Beber suficiente agua**
- ✓ **Hacer ejercicio** (caminar, correr, pasear en bicicleta, estirar, hacer yoga, bailar, levantar pesas)
- ✓ **Levantarme, darme una ducha y vestirme**
- ✓ **Meditar**
- ✓ **Poner algo de música y bailar**
- ✓ **Acostarme temprano o dormir una siesta corta**
- ✓ **Probar hacer un ejercicio de respiración**



(Google: respiración cuadrada, 7/11 respiración, 4-7-8 respiración)

- ✓ **Comunicarme con YouthLine por teléfono, mensaje de texto o chat**



# Mi Mente

Si tu salud mental no está en equilibrio, puede ser realmente difícil que te sientas en control. Es importante que hagas algo para relajar la mente.

## Cuando me siento...

- Triste
- Frustrado
- Desesperanzado
- Enojado
- Asustado
- Paralizado

Para cuidar **mi mente**, puedo hacer lo siguiente:

- ✓ **Escuchar música**
- ✓ **Mirar una película**
- ✓ **Terminar mi tarea o estudiar**
- ✓ **Hacer algo artístico, como dibujar, pintar, bailar, escribir una canción o cantar**
- ✓ **Mirarme en el espejo y recordarme que: "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo en este momento"**
- ✓ **Escribir en un diario íntimo**
- ✓ **Leer un libro**
- ✓ **Preparar una lista de tareas** (intentar agregar cosas pequeñas, fáciles de hacer)
- ✓ **Evitar la cafeína**
- ✓ **Limpiar y organizar mi espacio**
- ✓ **Tomarme un descanso de las redes sociales**
- ✓ **Comunicarme con YouthLine por teléfono, mensaje de texto o chat**



# Mi Vida Social

Si no te sientes conectado ni escuchado, es difícil recordar que no tienes que hacer esto solo. Es importante que socialices con otras personas o te comuniques para recibir ayuda.

## Cuando me siento...

- Aislado
- Excluido
- Solitario
- Antisocial
- Desconectado
- Solo

Para cuidar **de mí mismo socialmente**, puedo hacer lo siguiente:

- ✓ **Llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo o adulto de confianza en mi vida**
- ✓ **Identificar a las personas de mi vida que me brindan apoyo**
- ✓ **Ofrecerme como voluntario para hacer algo que me interesa**
- ✓ **Conectarme con amigos en las redes sociales**
- ✓ **Comenzar un blog o un vlog**
- ✓ **Averiguar qué clubes tiene mi escuela a los que me gustaría unirme**
- ✓ **Jugar con mi mascota o sacar a pasear al perro de mi vecino** (¡no olvides preguntar antes!)
- ✓ **Ir al centro comercial, a una tienda de libros o a un centro comunitario, y ver pasar a la gente**
- ✓ **Comunicarme con YouthLine por teléfono, mensaje de texto o chat**

