

# CUANDO LA VIDA TE PESA demasiado

Estrés, días difíciles y cómo encontrar tu próximo paso



Porque toda mente merece paz.

BAHALI

HAZ TUYA ESTA GUÍA

# ESTA GUÍA

## le pertenece a

NOMBRE O APODO

HAZLA TUYA

Escribe en ella. Tómale una foto a una página útil. Guarda una frase en tu celular. Comparte solo lo que te parezca bien.

Tu guía.  
A tu ritmo.

EMPIEZA DONDE QUIERAS

Nota lo que está pasando. Elige una herramienta. Pide apoyo cuando la autoayuda no sea suficiente.



## ANTES DE EMPEZAR

# Una nota antes de empezar



El apoyo debe ajustarse a tu vida y a tu comunidad.

**PARA ADOLESCENTES**

Este libro es para aprender y reflexionar. No es un examen. Puedes saltarte una pregunta, detener un ejercicio o pedirle ayuda a un adulto.

**PARA ADULTOS**

Usen la guía con curiosidad, no con presión. Escuchen primero. Tomen en serio cualquier preocupación de seguridad. Confirмен la información local de referidos y emergencias antes de distribuirla.

**Bahali ofrece capacitaciones y talleres** para mamás, papás, cuidadores, maestros y aliados comunitarios que quieran apoyo adicional para usar bien esta guía. Visita [bahali.org](https://bahali.org) para saber más.

**IMPORTANTE**

Esta guía no diagnostica ni trata ninguna condición de salud mental y no reemplaza la atención profesional. En una emergencia, usa los servicios de emergencia locales o ve a la sala de emergencias más cercana.

BIENVENIDA

# Empieza donde estás

No tienes que leer este libro de principio a fin.

Algunos días quizás quieras un reinicio de sesenta segundos. Otros días quizás necesites palabras para pedirle a alguien que se quede contigo. Elige la página que corresponda al momento.

El estrés puede venir de la escuela, la familia, las amistades, el dinero, la identidad, una pérdida, la vida en línea, un cambio grande o un desastre que afectó a tu comunidad. A veces no hay una sola razón.



**No se espera que puedas con todo tú solo.** Una herramienta que ayuda aunque sea un poco, cuenta.

## EMPIEZA EN PEQUEÑO

Una acción útil es suficiente para este momento.

## NOTA, LUEGO AJUSTA

Una habilidad puede ayudar un poco sin arreglarlo todo.

## PIDE AYUDA PRONTO

No tienes que esperar a que las cosas se vuelvan una crisis.

ELIGE UNA PÁGINA QUE VAYA CON TU DÍA DE HOY.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

# Úsala a tu manera

Prueba las herramientas en días normales, no solo en los más difíciles.

Escribe en el libro. Tómale una foto a una página. Guarda una frase en tu celular. Comparte una herramienta con un amigo. Tacha lo que no te sirva y vuelve más tarde.

Este libro ofrece educación y herramientas de autoayuda. No reemplaza la atención de un profesional de la salud calificado.



## DETENTE SI TE SIENTES PEOR

Si una práctica te hace sentir mareo, atrapamiento, más angustia o menos seguridad, detente. Vuelve a respirar normal, mira a tu alrededor, muévete con suavidad o pide apoyo.

**01**

### QUÉDATE CON LO QUE TE SIRVE

Distintas herramientas funcionan para distintas personas y distintos momentos.

**02**

### VUELVE MÁS TARDE

Una página que hoy no te ayuda puede tener más sentido otro día.

**03**

### UNA PÁGINA ES SUFICIENTE

No necesitas terminar todo el libro para que te sea útil.

# Encuentra tu página

Recorre el libro en el orden que quieras.

**00** EMPIEZA AQUÍ  
páginas 4–8

**01** NOTA LO QUE ESTÁ PASANDO  
páginas 9–12

**02** REINICIA TU CUERPO  
páginas 13–18

**03** ENFRENTA EL MOMENTO DIFÍCIL  
páginas 19–25

**04** TRABAJA CON TUS PENSAMIENTOS  
páginas 26–32

**05** DEJA ENTRAR A ALGUIEN  
páginas 33–37

**06** MANTENTE A SALVO  
páginas 38–42

**07** CONSTRUYE LO QUE AYUDA  
páginas 43–52

**+** APOYO + FUENTES  
página 54

## EMPIEZA CON HOY

Elige la página que corresponda al momento. Una página útil es suficiente.

# ¿Qué necesitas ahora mismo?

Nota. Nombra. Elige.



| LO QUE SIENTO                                | LO QUE NECESITO         | LO QUE PUEDO PROBAR                                                    |
|----------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ACCELERADO, CON PÁNICO O ABRUMADO            | Calmar mi cuerpo        | Reinicio de 60 segundos, luego anclaje • 14-15                         |
| ENOJADO O A PUNTO DE REACCIONAR              | Espacio + seguridad     | Alejarme, agua fresca o movimiento • 17, 20                            |
| DECAÍDO, ENTUMECIDO O APAGADO                | Acción suave + conexión | Una acción de cuidado, luego sentarme cerca de alguien seguro • 22, 25 |
| SOLO O CARGÁNDOLO TODO SOLO                  | Conexión                | Mandar una frase para pedir apoyo • 23, 34                             |
| PENSAMIENTOS ATASCADOS                       | Perspectiva + un plan   | ¿Pensamiento o hecho?, luego una pequeña acción • 27-28                |
| EN PELIGRO O SIN PODER<br>MANTENERME A SALVO | Ayuda inmediata         | Decírselo a un adulto ya y usar los pasos de seguridad • 8, 39         |

## SI LA PRIMERA HERRAMIENTA NO AYUDA

Prueba otro tipo de apoyo: el cuerpo, tu entorno, los pensamientos o las personas. Si el sentimiento sigue intenso o la seguridad te preocupa, busca a un adulto de confianza o a un profesional.

# Busca ayuda ya



Busca apoyo urgente si podrías hacerte daño o dañar a alguien, no puedes mantenerte a salvo, tomaste una sobredosis o estás en peligro inmediato.

- 01** Muévete hacia un lugar seguro y lejos de armas, medicamentos, tráfico, alturas u otros objetos peligrosos.

---

- 02** Díselo directamente a un adulto de confianza: “No estoy a salvo ahora mismo. Por favor, quédate conmigo y ayúdame a conseguir apoyo urgente.”

---

- 03** En el Caribe, llama a tu servicio de emergencias local o ve al hospital o sala de emergencias más cercana.

---

- 04** Usa FindAHelpline.com para encontrar una línea de ayuda actual para tu país. Pídele ayuda a un adulto si la necesitas.

---

- 05** No te quedes solo mientras el peligro esté presente. Si una persona no te ayuda, contacta a otro adulto o servicio.

## AYUDA EN EL CARIBE Y POR PAÍS

Usa los servicios de emergencia locales o ve al hospital más cercano. Encuentra líneas de ayuda por país en FindAHelpline.com.

## SOLO ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ

Estados Unidos: llama o manda un texto al 988.  
Canadá: llama o manda un texto al 9-8-8.

# Nota lo que está pasando

Pistas, no fracasos.



Nota la señal antes de elegir el próximo paso.

SIENTO NECESITO PRUEBO

## ENTENDER

# El estrés tiene un patrón

Tu cerebro y tu cuerpo responden a la presión, la incertidumbre, la amenaza o el cambio.

Un poco de estrés puede ayudarte a actuar. Demasiado estrés, o un estrés que dura, puede hacer más difícil pensar, dormir, conectar y recuperarte.

## CUATRO FORMAS EN QUE SE PUEDE NOTAR EL ESTRÉS

### PENSAMIENTOS

- Acelerados o atascados
- Mente en blanco
- Esperar lo peor

### CUERPO

- Tenso o tembloroso
- Cansado o inquieto
- Dolor de cabeza o de estómago

## ESTRÉS

### ACCIONES

- Evitar o explotar
- Mucho celular o trabajar de más
- Apagarte

### SENTIMIENTOS

- Preocupación, enojo o tristeza
- Entumecimiento
- Vergüenza o agobio

## PRESIONES COMUNES

Escuela, familia, dinero, identidad y relaciones

Discriminación, vida en línea, pérdidas, mudanzas y desastres

SIGUE • NOMBRA TU CLIMA EN LA PÁGINA 11

HAZLA TUYA / NOTAR

# Revisa tu clima

Nombra el momento antes de decidir qué hacer.

|                                             |                                               |                                                    |                                                    |                                               |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>TORMENTA</b><br>abrumado<br>o en peligro | <b>NUBLÁNDOSE</b><br>el estrés<br>va subiendo | <b>VARIABLE</b><br>varios sentimientos<br>a la vez | <b>ESTABLE</b><br>manejándolo,<br>sin ser perfecto | <b>DESPEJADO</b><br>en calma o<br>concentrado |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

Encierra una palabra en un círculo o escribe la tuya. El clima puede cambiar.

AHORA MISMO SIENTO...

---



---

MI CUERPO ME ESTÁ DICIENDO...

---



---

EL PENSAMIENTO QUE OCUPA MÁS ESPACIO ES...

---



---

## LO QUE SIGUE

Nombra lo que necesitas y luego elige una herramienta. No tienes que resolver todo el día.

HAZLA TUYA / NÓTALO ANTES

# Conoce tus señales

Tus señales tempranas te dan más opciones.

## PREGÚNTATE

¿Necesito calmar mi cuerpo, resolver un problema, conectar con alguien, descansar o buscar ayuda ya?

### 01

LOS PRIMEROS CAMBIOS QUE NOTO EN MI CUERPO

---



---

### 02

LOS PRIMEROS CAMBIOS QUE NOTO EN MIS PENSAMIENTOS

---



---

### 03

LO QUE PUEDEN NOTAR LAS PERSONAS CERCANAS A MÍ

---



---

## CUANDO NOTO ESTAS SEÑALES



Si sigue intenso, vuelve una y otra vez o afecta tu seguridad, díselo a un adulto de confianza.

# Reinicia tu cuerpo

Pequeños cambios pueden transformar el próximo minuto.



Tu camino de tres pasos



¿Qué está pasando?



¿Qué me ayudaría?



Un próximo paso

ÚSALO YA / PRUEBA ESTO

# Reinicio de 60 segundos

No tienes que sentirte en calma para empezar.



01

Haz una pausa en lo que estás haciendo, si es seguro detenerte.

02

Baja los hombros. Afloja la mandíbula y las manos.

03

Presiona ambos pies contra el piso o nota la silla que te sostiene.

04

Respira con suavidad. Deja que la exhalación sea un poco más larga. Repite cuatro veces.

05

Mira a tu alrededor. Nombra dónde estás y un próximo paso seguro.

## HAZLO A TU MANERA

Si respirar así te resulta incómodo, sáltalo. En su lugar, usa el movimiento, agua fresca en las manos o un anclaje visual.

# Regresa al lugar donde estás

Usa tus sentidos para recordarle a tu cerebro: estoy aquí, ahora.

5

MIRA

cosas que puedes ver.

4

SIENTE

cosas que puedes sentir o tocar.

3

ESCUCHA

cosas que puedes oír.

2

HUELE

cosas que puedes oler, o dos olores que te gusten.

1

SABOREA

Nota un sabor o una sensación en tu boca. Si nada resalta, nota la temperatura del aire al respirar.

“Estoy aquí. Este es el presente. Puedo elegir mi próximo paso.”

## CON LOS OJOS ABIERTOS

Si enfocarte en el cuerpo aumenta la angustia, usa colores, formas, sonidos u objetos.

ESTABILIZAR / PRUEBA ESTO

# Respira sin forzarlo

La meta no es una respiración perfecta. Es una señal suave de que este momento puede ir más despacio.



**Detente si te sientes mareado, atrapado o peor.** Vuelve a respirar normal y elige otra herramienta de anclaje.



ELIGE LA VERSIÓN QUE TE RESULTE MÁS FÁCIL



## EXHALACIÓN MÁS LARGA

Inhala suave contando hasta 3. Exhala contando hasta 4 o 5.



## CUENTA ALREDEDOR

Recorre el borde de una tarjeta: inhala en un lado, exhala en el siguiente.



## TARAREA

Tararear suavemente puede alargar la exhalación de forma natural.



## RESPIRACIÓN NORMAL

Solo nota tres respiraciones naturales sin cambiarlas.

Una respiración más suave también cuenta.

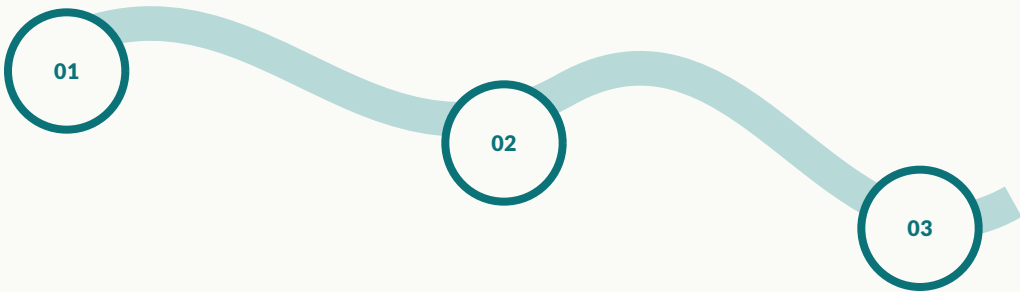
Si hoy los ejercicios de respiración no son para ti, elige el anclaje o el movimiento.

PRUEBA ESTO / MOVERTE

# Deja que el estrés se mueva

El estrés prepara al cuerpo para actuar. Moverte de forma segura puede usar parte de esa energía.

Elige un movimiento que sea seguro para tu cuerpo y tu entorno. Moverte es apoyo, no castigo. No tiene que ser intenso.



## UNA CANCIÓN

Camina, estírate, baila, recoge, trabaja en el patio o juega un deporte mientras dura una canción.

## EMPUJA + SUELTA

Presiona las palmas contra una pared por diez segundos. Suelta. Nota el cambio.

## SACÚDETELO

Sacude los brazos y las manos, y después déjalos caer pesados.

## SIENTO

inquietud o enojo

## NECESITO

soltarlo de forma segura

## PUEDO PROBAR

moverme durante una canción

PRUEBA ESTO / REINICIAR

# Usa tus sentidos

Una sensación fuerte puede interrumpir un ciclo de estrés sin pedirte que “pienses en positivo.”

Elige una. Nota si la intensidad cambia aunque sea un punto.



FRESCO

Deja correr agua fresca por tus manos o sostén una bebida fría.



TEXTURA

Pasa los dedos por un objeto seguro con textura, como una manga, una toalla o una piedra lisa.



SONIDO

Pon una canción conocida o nota el sonido más lejano que puedas oír.



SABOREA

Toma agua despacito o nota el sabor de una mentita o una merienda.

SIENTO

atrapado en un ciclo

NECESITO

interrumpir + reorientarme

PUEDO PROBAR

una sensación segura

# Enfrenta el momento difícil

Nombra lo que está aquí.  
Elige lo que ayuda.



Cuando un sentimiento se pone intenso

Haz una pausa lo suficientemente larga para crear espacio. Nombra lo que el sentimiento podría estar protegiendo. Elige el próximo paso más seguro, no el perfecto.

PAUSA

Haz espacio para elegir

## PRUEBA ESTO / ENOJO

# Cuando sube el enojo

El enojo puede señalar dolor, miedo, injusticia, presión o un límite que alguien cruzó.

- 01 Pausa el mensaje, la publicación, el viaje en carro o la discusión.
- 02 Crea un espacio seguro. Aléjate y di cuándo vas a volver.
- 03 Baja la temperatura caminando, con agua fresca o con una exhalación más larga.
- 04 Nombra la necesidad: respeto, espacio, seguridad, información, reparación o un límite.
- 05 Regresa con: “Me sentí \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_. Necesito \_\_\_\_\_.”

## LA SEGURIDAD PRIMERO

No golpees objetos ni hagas nada que pueda lastimarte a ti o a otra persona. Si podrías perder el control, aléjate de armas u objetos peligrosos y busca a un adulto ya.

# Cuando la ansiedad toma el control

La ansiedad predice peligro, incluso cuando el peligro es incierto.

01

## ORIENTATE

Di dónde estás y qué está pasando ahora.

02

## ANCLA

Presiona los pies contra el piso y nombra tres cosas que ves.

03

## CALMA

Haz que la exhalación sea un poco más larga, sin forzarla.

04

## ORDENA

Escribe lo que puedes controlar hoy y lo que puede esperar.

05

## ACÉRCATE

Da un paso pequeño y seguro en lugar de evitarlo todo.

### SI ESTO NO AYUDA

Pídele a una persona segura que se quede contigo y te ayude a dar el próximo paso. Si los síntomas son nuevos, fuertes o podrían ser médicos, díselo a un adulto y busca atención médica.

PRUEBA ESTO / DESÁNIMO

# Cuando te sientes desanimado

No esperes a sentir motivación para hacer una pequeña cosa de cuidado.



**Díselo a alguien ya** si te sientes desanimado la mayoría de los días, ya no disfrutas las cosas o tienes pensamientos de muerte o de hacerte daño.

ELIGE UNA PEQUEÑA COSA DE CUIDADO



## PARA TU CUERPO

toma agua • come algo nutritivo • báñate • sal afuera • descansa



## PARA TU MUNDO

abre la cortina • contesta un mensaje • siéntate cerca de alguien seguro • haz una tarea manejable



## PARA TU MENTE

pon música conocida • escribe una frase sincera • baja las expectativas del día

SIENTO

desanimado

NECESITO

acción suave + conexión

PUEDO PROBAR

una cosa de cuidado

## PRUEBA ESTO / SOLEDAD

# Cuando te sientes solo

La soledad es una señal que pide conexión. No es prueba de que nadie te quiere.

## PALABRAS PARA MANDAR

“¿Puedes hablar unos minutos? No necesito consejos, solo compañía.”

Invita a alguien a estudiar, caminar, jugar videojuegos, cocinar, ir a la iglesia o sentarse juntos. Pasa tiempo en un lugar seguro con otros, aunque no tengas ganas de hablar. Únete a un club, un equipo, un grupo de jóvenes o un grupo supervisado.

## LA FAMILIA ES AMPLIA

Una tía, un padrino o madrina, un primo mayor, un vecino, alguien de la iglesia o una persona mayor de la comunidad puede ser justo la presencia segura y estable que necesitas.

## SI TE CUESTA PEDIR APOYO

Empieza más chiquito: manda una sola palabra, pide sentarte cerca o usa “No necesito consejos, solo compañía.” Si la primera persona no responde, prueba con otra persona segura.

## LA CONEXIÓN EN LÍNEA CUENTA, CON CUIDADO

Protege tu privacidad. No te reúnas a solas con un contacto de internet ni compartas información privada con alguien que no conoces ni en quien confías fuera de internet.

## ENTENDER / IDENTIDAD

# Cuando te sientes entre quien eres y lo que otros esperan de ti

Las preguntas sobre la identidad pueden ser fáciles de cargar en silencio y difíciles de explicar.

Tu cultura, tu fe, tu raza, tu género, tu sexualidad, tu historia migratoria o el lugar donde sientes que perteneces pueden traer estrés. Quizás te sientas entre la vida en la isla y la vida en la diáspora, entre generaciones, o entre cómo te ve tu familia y cómo te ves tú.

- 01 Nota el sentimiento sin apurarte a arreglarlo o explicarlo. "Esto me confunde ahora mismo" es una frase verdadera y completa.
- 02 Busca un lugar, una persona o un espacio donde no tengas que traducirte ni hacerte pequeño.
- 03 **Pregúntate:** ¿Me toca a mí arreglar esto, o es que a otra persona le incomoda mi límite? Si tu límite es seguro y respetuoso, que alguien se sienta decepcionado no significa automáticamente que hiciste algo mal.
- 04 Busca historias, música o personas que compartan una parte de tu experiencia. No eres la primera persona que se siente así.
- 05 Si las conversaciones en familia no se sienten seguras o acogedoras, busca a un adulto de confianza, un consejero o un grupo comunitario donde puedas hablar con libertad.

## TIENES PERMISO PARA TOMARTE TU TIEMPO

La identidad no es algo que tengas que resolver a cierta edad ni explicar hasta que todos queden satisfechos.

PRUEBA ESTO / BLOQUEO • ENTUMECIMIENTO • LEJANÍA

# Cuando te apagas

Empieza por la seguridad y la orientación, no por la presión.

01

## MIRA

Mira a tu alrededor despacio. Busca tres objetos del mismo color.

02

## PRESIONA

Presiona los pies contra el piso o sostén algo con textura.

03

## NOMBRA

Di tu nombre, dónde estás y qué día es.

04

## ACTÚA

Elige una acción chiquita: toma un sorbo de agua, siéntate derecho, abre la cortina o manda una palabra por texto.

05

## CONECTA

Pídele a alguien seguro que se quede cerca sin exigir conversación.



AQUÍ • AHORA

## BUSCA APOYO

Si a menudo pierdes la noción del tiempo, sientes que nada es real o te desconectas de formas que afectan tu día a día, habla con un profesional de salud mental calificado.

# Trabaja con tus pensamientos

Un pensamiento puede sentirse verdadero sin ser toda la verdad.



## Una pausa útil

Nombra el pensamiento. Revisa qué tipo de pensamiento es. Haz espacio para una respuesta más amplia y amable. Luego elige la próxima acción que vaya con tus valores y tu seguridad.

● NOMBRA

● REVISAR

● ELIGE

HAZLA TUYA / VE MÁS DESPACIO

# ¿Pensamiento o hecho?

No tienes que discutir con cada pensamiento. Responde de una forma más útil.

01

EL PENSAMIENTO

---



---

02

¿ES UN HECHO, UNA PREDICCIÓN, UN RECUERDO, UN JUICIO O UN MIEDO?

---



---

03

¿QUÉ LO APOYA? ¿QUÉ NO?

---



---

04

UNA RESPUESTA MÁS AMPLIA Y AMABLE

---



---

LUEGO ELIGE

¿Qué acción me ayuda a mantenerme a salvo y a acercarme a lo que me importa?



PRUEBA ESTO / DESTRÁBATE

# Resuelve lo que se puede resolver

Afrontar te estabiliza. Resolver problemas cambia lo que se puede cambiar. Muchas veces necesitas ambas cosas.

- 01 Escribe el problema en una sola frase.
- 02 Separa lo que controlas, lo que puedes influir y lo que no.
- 03 Haz una lista de algunas opciones, incluyendo pedir ayuda.
- 04 Elige una acción segura y realista.
- 05 Pruébala. Revisa qué pasó. Ajusta.

EL PROBLEMA EN UNA FRASE

---



---

UNA ACCIÓN QUE PUEDO HACER EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

---



---

# Protege tu energía en línea

Nota cómo te sientes antes, durante y después de usar una app.

## ● SILENCIA + BLOQUEA

Silencia, bloquea, deja de seguir o denuncia las cuentas que te hacen daño o te acosan.

## ● NOTIFICACIONES

Apaga las notificaciones que no son esenciales y date ratos sin celular.

## ● PRIVACIDAD

Mantén en privado tu ubicación y tus datos personales.

## ● PAUSA

Haz una pausa antes de publicar cuando estés con enojo, dolido o buscando que te tranquilicen.

## ● NO REENVÍES

No reenvíes imágenes privadas, contenido humillante ni rumores.

## ● GUARDA + CUENTA

Guarda las pruebas y cuéntale a un adulto sobre amenazas, acecho, chantaje, presión sexual o ciberacoso.

### PRUEBA UNA FRASE PARA PONER LÍMITES

"No me siento cómodo con eso." • "No compartas eso." • "Me voy a retirar ahora." • "Si esto sigue, voy a bloquear la cuenta y se lo voy a decir a un adulto."

#### SIENTO

agotado o presionado

#### NECESITO

privacidad + un límite

#### PUEDO PROBAR

silenciar • bloquear • contar

# Reinicia tu descanso

La mayoría de los adolescentes necesita entre 8 y 10 horas, pero la meta no es la perfección.

**8–10**

HORAS

01

Despiértate a una hora bastante constante cuando sea posible.

02

Recibe luz del día y muévete durante el día.

03

Crea una rutina corta para relajarte antes de dormir.

04

Reduce el uso de pantallas brillantes, estimulantes o perturbadoras antes de acostarte.

05

Evita la cafeína y las bebidas energéticas al final de la tarde y en la noche.

06

Escribe las tareas o preocupaciones de mañana.

## CONÉCTALO CON TU PLAN

Nota qué hábito de sueño cambia tu energía o tu ánimo y agrégalo a Mi plan de calma en la página 47. Las dificultades persistentes para dormir, roncar fuerte, las pausas al respirar, las pesadillas o el sueño durante el día merecen atención médica.

# Después de un desastre o un gran cambio

Las reacciones pueden cambiar de un día a otro.

Puede que te sientas alerta, con cansancio, enojo, entumecimiento, culpa, distracción o miedo de que vuelva a pasar. Ninguna de estas reacciones significa que lo estás afrontando “mal.”



## BUSCA INFORMACIÓN CONFIABLE

Acude a adultos de confianza o a fuentes oficiales en lugar de rumores repetidos o imágenes perturbadoras.



## VUELVE A LA RUTINA

Retoma las comidas conocidas, las tareas escolares, las señales de la hora de dormir, el movimiento, la iglesia o el tiempo en familia cuando sea posible.



## MANTENTE CONECTADO

Mantén el contacto con tu familia, tus amistades, la escuela, tu fe o los apoyos de la comunidad.



## VALORA LOS MOMENTOS COTIDIANOS

Descansa, ríe, juega y disfruta algo sin sentir culpa.

## PIDE MÁS APOYO

Busca ayuda si las reacciones siguen intensas, empeoran o interfieren con tu vida diaria.

## ENTENDER / CUANDO EL HOGAR CAMBIA

# Huracanes, inundaciones y reconstruir juntos

Un desastre no siempre es una noticia de un solo día.

Puede significar tiempo perdido de escuela, un hogar diferente, la familia separada entre islas o países, o una larga temporada de reconstrucción. Tienes permiso para llorar la pérdida de un lugar, no solo de una persona. Ese duelo es real, aunque no haya un funeral.

**01** Nombra lo que cambió: tu hogar, la escuela, la rutina, una persona o tu sensación de seguridad.

**02** Espera una “normalidad” más lenta. Reconstruir toma más tiempo de lo que sugieren las noticias.

**03** Comunícate con tu familia en el extranjero o en otras islas. Preocuparse a la distancia es una forma de amor, aunque se sienta como presión.

**04** **Ayuda solo en actividades seguras y guiadas por adultos.** No entres a edificios dañados, no manipules escombros ni asumas tareas de respuesta a emergencias.

**05** Aférrate a las pequeñas tradiciones y celebraciones. Continuarlas no es una falta de respeto; es parte de sanar.

## BAHALI Y LA RECUPERACIÓN TRAS DESASTRES

Las escuelas, iglesias y grupos comunitarios pueden encontrar recursos de recuperación y capacitaciones con raíces culturales en [bahali.org](http://bahali.org).

# Deja entrar a alguien

No necesitas palabras perfectas.



## Empezar en pequeño cuenta

Una frase sincera puede abrir una puerta. Di qué está pasando, qué necesitas y si te sientes seguro en este momento.

- **DILO**
- **MÁNDALO**
- **MUÉSTRALO**

USA LAS PALABRAS / PIDE APOYO

# Pide apoyo con claridad

Di qué está pasando, qué necesitas y si es urgente.

## ● COMPAÑÍA

“Estoy pasando un momento difícil.  
¿Puedes quedarte conmigo unos minutos?”

## ● QUE ME ESCUCHEN

“Necesito que primero me escuches. Te diré  
si quiero consejos.”

## ● AYUDA CONTINUA

“Me he sentido con ansiedad o desanimado  
por un tiempo, y me está afectando.”

## ● URGENTE

“No me siento seguro con mis  
pensamientos. Necesito ayuda ya.”

## ● ALGO PASÓ

“Algo me hizo sentir incómodo. Necesito contártelo.”

## SI TE CUESTA DECIRLO EN VOZ ALTA

Mándalo por texto, escríbelo en un papel, enséñale esta página a alguien o empieza con:  
“Necesito decirte algo, pero no sé cómo empezar.”

## SIGUE INTENTANDO

Si la primera persona no entiende o no ayuda, díselo a otro adulto seguro.

## NO ESPERES A UNA CRISIS

# Cuándo pedir más ayuda

No necesitas un diagnóstico ni una razón “lo bastante grande.”

## SIGUE REGRESANDO

Los sentimientos son intensos, duran o siguen regresando.

## AFECTA TU DÍA A DÍA

El estrés afecta tu sueño, tu alimentación, la escuela, el trabajo, el deporte o tus relaciones.

## TE ESTÁS ALEJANDO

Te estás apartando de personas o actividades que normalmente valoras.

## NO TE SIENTES COMO TÚ

Te sientes entumecido, sin esperanza, siempre al límite o desconectado.

## LA FORMA DE AFRONTARLO NO ES SEGURA

Dependes del alcohol, las drogas, conductas de riesgo o de hacerte daño.

## ALGUIEN TE ESTÁ HACIENDO DAÑO

Alguien te está amenazando, controlando, explotando o presionando.

## ¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?

Un adulto de confianza, consejero escolar, médico, enfermero, psicólogo, trabajador social, líder religioso u otra persona de apoyo calificada.

## UNA PRÓXIMA ACCIÓN

Elige a una persona segura y decide cómo vas a contactarla.

## ELIGE EL NIVEL DE AYUDA

# ¿Apoyo o ayuda inmediata?

Las herramientas de autoayuda son útiles, pero no son la respuesta correcta para todas las situaciones.

01

## NECESITO APOYO

Usa esto cuando los sentimientos siguen intensos, siguen regresando o afectan tu sueño, tu alimentación, la escuela, el deporte o tus relaciones.

**Díselo a un adulto de confianza o a una persona de apoyo calificada.** Sigue usando herramientas seguras mientras se organiza el apoyo.

02

## NECESITO AYUDA INMEDIATA

Usa esto cuando podrías hacerte daño o hacerle daño a otra persona, no puedes mantenerte a salvo, tomaste una sobredosis, estás en peligro inmediato o alguien te está haciendo daño grave o amenazando.

**Díselo directamente a un adulto. No te quedes solo. Usa el apoyo de emergencia ya.**

### SI NO ESTÁS SEGURO

Trátalo como urgente y pídele ayuda a un adulto. No tienes que decidir solo si la situación es lo bastante grave.

### APOYO DE EMERGENCIA

**Caribe:** servicio de emergencias local u hospital más cercano. **Líneas de ayuda por país:** FindAHelpline.com.

**Estados Unidos:** 988. **Canadá:** 9-8-8.

APOYAR A ALGUIEN / COMPARTIR LA CARGA

# Si un amigo te cuenta algo

Escucha. Tómallo en serio. Busca a un adulto.

## RECUERDA

Si no estás seguro de si es grave, tómallo en serio y pídele ayuda a un adulto.

## DI

“Me alegra que me lo contaras.” • “No tienes que manejar esto solo.” • “Busquemos a un adulto que pueda ayudar.”

## HAZ

Quédate con tu amigo si hay peligro inmediato. Aleja los objetos peligrosos solo si puedes hacerlo de forma segura. Contacta a un adulto o a un servicio de emergencias.

## NO

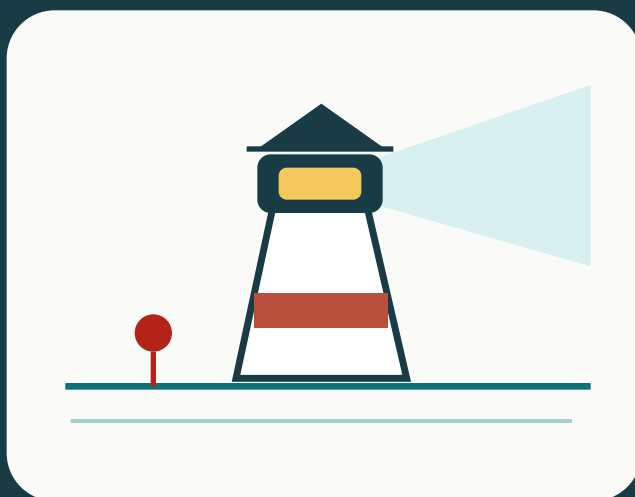
Prometer guardar el secreto cuando hay peligro. Discutir, avergonzar, retar, diagnosticar ni ser la única persona que ayuda.

## TU PAPEL

**Ayudar no significa manejar la crisis tú solo.** Buscar a un adulto de confianza es parte de apoyar a tu amigo. No es abandonarlo.

# Mantente a salvo

Pedir apoyo urgente es una muestra de fuerza.



## La seguridad se comparte

Cuando hay peligro, muévete hacia las personas, los lugares y los servicios que pueden ayudar. No tienes que manejar una crisis tú solo.

- MUÉVETE
- CUÉNTALO
- QUÉDATE

## SEGURIDAD / AYUDA INMEDIATA

# Busca ayuda ya

Busca apoyo urgente si podrías hacerte daño o dañar a alguien, no puedes mantenerte a salvo, tomaste una sobredosis o estás en peligro inmediato.

Compartimos una versión corta al principio porque es tan importante que vale la pena decirlo dos veces. Aquí está la versión completa, seguida de un plan de seguridad.

01

Muévete hacia un lugar seguro y lejos de armas, medicamentos, tráfico, alturas u otros objetos peligrosos.

02

Díselo directamente a un adulto de confianza: “No estoy a salvo ahora mismo. Por favor, quédate conmigo y ayúdame a conseguir apoyo urgente.”

03

En el Caribe, llama a tu servicio de emergencias local o ve al hospital o sala de emergencias más cercana. Los números cambian según el país y el territorio.

04

Usa FindAHelpline.com para encontrar una línea de ayuda actual para tu país. Pídele ayuda a un adulto si la necesitas.

05

No te quedes solo mientras el peligro esté presente. Si una persona no te ayuda, contacta a otro adulto o servicio.

## SOLO ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ

**Estados Unidos:** llama o manda un texto al 988. **Canadá:** llama o manda un texto al 9-8-8. Estos servicios no están disponibles en el Caribe.

PLANIFICA / COMPLÉTALO EN COMPAÑÍA

# Crea un plan de seguridad con un adulto

Complétalo con tu mamá, tu papá, un cuidador, consejero, profesional clínico u otro adulto de confianza.

01

Conoce las señales de alerta que te indican que una crisis podría estar formándose.

02

Haz una lista de pasos para afrontar la situación sin quedarte a solas con objetos peligrosos.

03

Identifica personas y lugares seguros para distraerte y conectar.

04

Escribe a quién se lo dirás directamente y cómo contactarle.

05

Agrega contactos profesionales, de crisis y de emergencia.

06

Pídele a un adulto que guarde bajo llave o retire los objetos peligrosos.

**SI EL PELIGRO ES INMEDIATO**

**Sáltate el plan. Busca ayuda urgente ya.**

COMPLÉTALO CON UN ADULTO / ESCRÍBELO

# Mi plan de seguridad

Guarda una copia donde tú y un adulto de confianza puedan alcanzarla.

01

SEÑALES DE ALERTA DE QUE UNA CRISIS PODRÍA ESTAR FORMÁNDOSE

---

---

---

---

02

COSAS QUE PUEDO HACER DURANTE LOS PRÓXIMOS MINUTOS

---

---

---

---

03

PERSONAS O LUGARES SEGUROS QUE PUEDEN DISTRAERME O DARME CALMA

---

---

---

---

COMPLÉTALO CON UN ADULTO / AGREGA LOS DATOS ACTUALES

# Mi plan de seguridad (cont.)

Usa nombres y datos de contacto actuales.

## MI ACCIÓN DE EMERGENCIA

Si no puedo seguir este plan o el peligro es inmediato, llamaré a los servicios de emergencia locales o iré a la sala de emergencias más cercana.

04

### ADULTOS A QUIENES SE LO DIRÉ DIRECTAMENTE Y CÓMO CONTACTARLOS

---

---

---

05

### CONTACTOS PROFESIONALES, DE CRISIS Y DE EMERGENCIA

---

---

---

06

### CÓMO UN ADULTO ME AYUDARÁ A QUE MI ENTORNO SEA MÁS SEGURO

---

---

---

# Construye lo que ayuda

La fuerza incluye descansar, pedir, intentar y volver a empezar.



## Tus herramientas pueden crecer

Nota lo que te da calma. Quédate con lo que funciona. Suma personas, hábitos y recordatorios que hagan más fácil enfrentar el próximo momento difícil.

● NOTA

● PRACTICA

● CONSTRUYE

TUS FORTALEZAS / HAZLAS VISIBLES

# La fuerza es más que aguantar

Encierra en un círculo lo que te describe. Agrega las tuyas.

## PALABRAS PARA PROBAR

cariñoso • creativo • valiente • paciente • honesto • decidido  
curioso • leal • divertido • responsable • ingenioso • amable

01

UNA FORTALEZA QUE USÉ HACE POCO

---



---

02

UNA FORTALEZA QUE QUIERO PRACTICAR

---



---

## AGRÉGALA A TU PLAN

Escribe una fortaleza al lado de un momento difícil que te podría ayudar a enfrentar. Agrégala a Mi plan de calma en la página 47.

VALORES / ELIGE UNA DIRECCIÓN

# Elige lo que te importa

Los valores son direcciones, no casillas que terminas de marcar.

## POR EJEMPLO

Si la amistad es importante para ti, mandar un mensaje sincero es un pequeño paso en esa dirección.

## DIRECCIONES

valentía • aprendizaje • familia • amistad • fe • creatividad  
salud • justicia • respeto • independencia • servicio • honestidad

01

ALGO QUE ME IMPORTA

---



---

02

UNA PEQUEÑA ACCIÓN QUE ME ACERCARÍA A ESO

---



---

## AGRÉGALO A TU PLAN

Cuando los sentimientos estén intensos, deja que este valor guíe tu próximo paso. Agrega la acción a Mi plan de calma en la página 47.

UNA META QUE PUEDES EMPEZAR / HAZLA POSIBLE

# Haz pequeño el próximo paso

Haz el paso más chiquito hasta que se sienta posible.

01

LO QUE QUIERO LOGRAR

---



---

02

EL PRIMER PASO MÁS PEQUEÑO

---



---

03

CUÁNDO Y DÓNDE LO HARÉ

---



---

04

QUIÉN O QUÉ ME PODRÍA APOYAR

---



---

CONÉCTALO CON CÓMO AFRONTAS

Elige un paso lo bastante chiquito para un día difícil y luego agrégalo a Mi plan de calma en la página 47.

HAZLA TUYA / JUNTA LAS PIEZAS

# Mi plan de calma

Tu plan puede cambiar a medida que aprendes qué funciona.

## SIENTO

nota las primeras señales

## NECESITO

nombra el tipo de apoyo

## PUEDO PROBAR

elige un próximo paso

01

PRIMERAS SEÑALES DE QUE EL ESTRÉS  
VA SUBIENDO

---

---

---

02

HERRAMIENTAS DEL CUERPO O DE LOS  
SENTIDOS QUE ME FUNCIONAN

---

---

---

03

PALABRAS QUE AYUDAN CON LOS  
PENSAMIENTOS DIFÍCILES

---

---

---

04

PERSONAS Y LUGARES QUE ME DAN  
CALMA

---

---

---

TEN ESTA PÁGINA A MANO

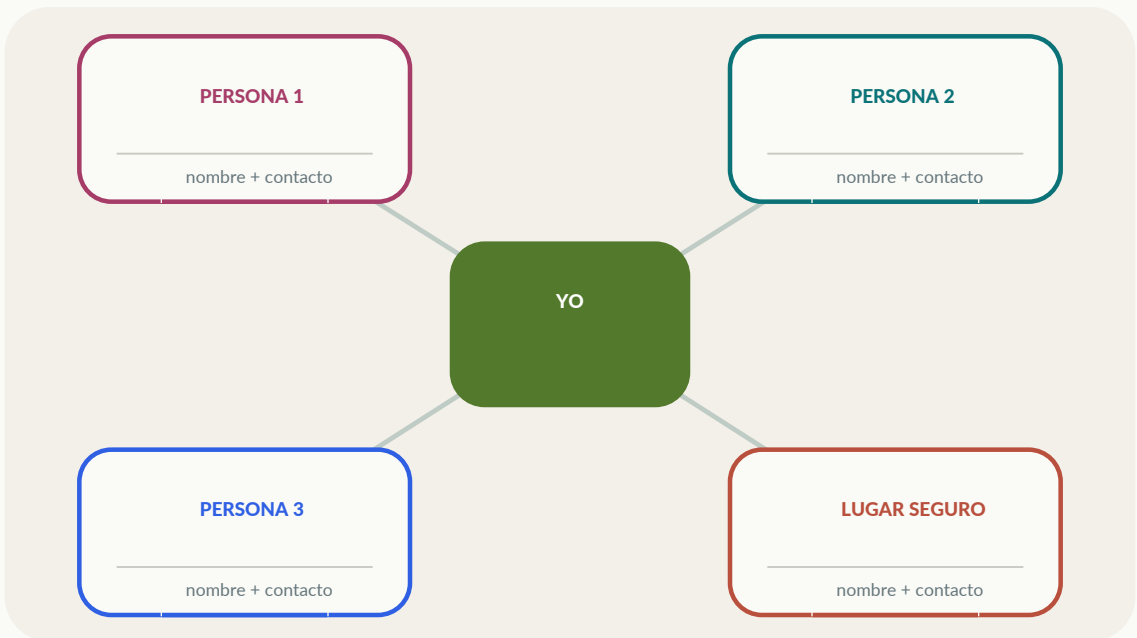
Revisala después de los días difíciles y actualiza lo que ya no te sirva.

## CONEXIÓN / MAPEA TU APOYO

# Mi mapa de personas seguras

Elige personas que escuchen, respeten tu seguridad y puedan actuar.

La familia no tiene que ser solo gente de tu edad ni que viva bajo el mismo techo. Una tía, un padrino o madrina, un primo mayor, un pastor o la gente de la iglesia, o un vecino también pueden estar en este mapa.



## LO QUE ME HACE SENTIR APOYADO

---



---



---

- Escribe una frase que quieras que tus personas seguras sepan.

MIRA ATRÁS • MIRA ADELANTE

# Mi reinicio semanal

Sin juzgar. Solo información.



ALGO QUE ME QUITÓ ENERGÍA

---



---



---



ALGO QUE ME DIO ENERGÍA

---



---



---

01

UNA HERRAMIENTA O PERSONA QUE ME AYUDÓ

---



---

02

ALGO QUE NECESITO LA PRÓXIMA SEMANA

---



---

03

ALGO DE LO QUE ME SIENTO ORGULLOSO

---



---

NOTA EL PATRÓN, NO BUSQUES UNA SEMANA PERFECTA

PRUEBA • NOTA • AJUSTA

# Mi experimento con herramientas

Una herramienta no tiene que hacerte sentir perfecto para ser útil.

01

SITUACIÓN O SENTIMIENTO

---



---

02

HERRAMIENTA QUE PROBÉ

---



---

03

¿QUÉ CAMBIÓ, AUNQUE SEA UN POCO?

---



---



---

04

¿QUÉ AYUDÓ O QUÉ ESTORBÓ?

---



---



---

05

LO QUE PROBARÉ LA PRÓXIMA VEZ

---



---



---

# Mis tres herramientas de cabecera

Opciones tan sencillas que puedas recordarlas en un día difícil.

## SI NO ESTOY A SALVO

Se lo diré directamente a un adulto y buscaré ayuda urgente. No me quedaré a solas con el peligro.

01

UNA HERRAMIENTA QUE CALMA MI CUERPO

---

---

---

02

PALABRAS QUE ME AYUDAN A DESTRABARME

---

---

---

03

UNA PERSONA A QUIEN PUEDO CONTACTAR

---

---

---

## PLAN DE UNA PÁGINA / GUARDA LO QUE AYUDA

# Ten esta página cerca

El apoyo puede empezar antes de que el momento se vuelva una crisis.

Tómale una foto a esta página o copia en tu celular las partes que usas.

## CUERPO

pies en el piso • mira alrededor •  
muévete • agua fresca • exhalación suave

## MENTE

nombra el pensamiento • revisa los  
hechos • elige el próximo paso más  
pequeño

## PERSONAS

di qué está pasando • di qué necesitas •  
díselo a otro adulto si el primero no ayuda

## SEGURIDAD

Caribe: servicio de emergencias local u  
hospital más cercano • ayuda por país:  
FindAHelpline.com • EE. UU.: 988 •  
Canadá: 9-8-8

## ELIGE • REVISAS • CONTINÚA

Prueba una herramienta. Revisa si algo cambió. Si no, prueba otro tipo de herramienta o busca a una persona segura. Si tu seguridad está en riesgo, sáltate la autoayuda y busca ayuda inmediata.

CIERRE / TOMA LO QUE AYUDA

# No tienes que hacer esto solo

Los momentos difíciles son parte de tu historia. No son toda tu historia.

## CÓMO PUEDE VERSE AFRONTAR

Afrontar no es fingir que todo está bien. Es notar lo que está pasando, elegir el próximo paso seguro y dejar que otras personas te apoyen.

Vuelve a las herramientas que te ayudan. Cambia el plan a medida que aprendes más sobre ti. Pide apoyo pronto, con claridad y tantas veces como lo necesites.

01

SIENTO

02

NECESITO

03

PRUEBO

## GUARDA ESTO

Tus sentimientos tienen sentido.  
Tu historia importa.  
Pedir apoyo está permitido.



# Mantén la información al día

Los servicios pueden cambiar. Confirma los datos locales antes de imprimir o distribuir.

## CARIBE • AYUDA URGENTE

Si hay peligro inmediato, usa los servicios de emergencia locales o ve al hospital o sala de emergencias más cercana.

Líneas de ayuda por país: FindAHelpline.com

## SOLO ESTADOS UNIDOS + CANADÁ

Estados Unidos: 988lifeline.org • Canadá: 988.ca. Estos servicios no funcionan en el Caribe.

## MIS DATOS LOCALES DE AYUDA URGENTE

Complétalo con tu mamá, tu papá, un cuidador, el consejero escolar u otro adulto de confianza.

MI PAÍS O TERRITORIO

NÚMERO LOCAL DE EMERGENCIAS U HOSPITAL

## INFORMACIÓN REVISADA

Recursos de la OMS y UNICEF sobre salud mental y apoyo psicosocial para niños y adolescentes; orientaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría sobre el sueño y los medios en la adolescencia; información oficial del 988 y el 9-8-8; directorio Find A Helpline.

## NOTA EDITORIAL

Esta guía es educativa y de apoyo. Revisen las rutas locales clínicas, de protección, legales, escolares y de emergencia de cada país o territorio.

No tienes que ganarte el apoyo empeorando primero.

**Quédate con lo que te sirve.**

**Vuelve más tarde.**

Una página es suficiente.



porque toda mente merece paz

[bahali.org](http://bahali.org)

# Quédate con la página que te ayude.

Vuelve cuando la necesites.

Cuando la vida se siente abrumadora, saber por dónde empezar puede ser difícil. Esta guía ayuda a los adolescentes a notar lo que sienten, elegir herramientas prácticas para afrontar, trabajar con pensamientos difíciles, pedir apoyo y reconocer cuándo se necesita ayuda inmediata. Usa una página, una herramienta o un próximo paso a la vez.

## CUANDO LA AYUDA ES URGENTE

Usa los servicios de emergencia locales o ve al hospital más cercano.

Líneas de ayuda por país: FindAHelpline.com

Estados Unidos: 988 • Canadá: 9-8-8

**BAHALI**

porque toda mente merece paz

[bahali.org](https://bahali.org)

ISBN / CÓDIGO DE BARRAS  
UBICACIÓN