KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

El estrés, la tristeza, el enojo y la soledad son parte de ser humano. Sentirlos no significa que algo esté mal contigo.

Pausas de 2 minutos

- Inhala contando 4, exhala contando 6. Hazlo cinco veces.
- Sal un momento o mueve el cuerpo.
- Escríbele a alguien de confianza.
- Escribe lo que tienes en la mente.
- Deja el teléfono un rato. Pon música que te encante.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Si te están acosando

- **No es tu culpa.** Nadie se lo merece, en línea o en persona.
- **Guarda pruebas:** capturas de pantalla, fechas, nombres.
- **Bloquea y reporta** en la app.
- **Díselo a un adulto de confianza.** Las escuelas tienen que tomar el acoso en serio.
- **¿Ves que le pasa a alguien?** No te unas, pregúntale cómo está después y repórtalo.

Si perdiste a alguien

No hay una forma correcta de vivir el duelo, ni un tiempo fijo. Habla de esa persona. Deja que te ayuden. Nobody Plans On Dying lo empezaron familias que perdieron a alguien que amaban, así que te entendemos.

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Cuando es más que un mal día

- Sentimientos que duran dos semanas o más
- Te cuesta ir a la escuela, dormir o comer
- Piensas en hacerte daño

Díselo a un adulto de confianza, y llama o envía un texto al 988. No tienes que estar en crisis para pedir ayuda.

Con quién hablar, a cualquier hora

Emergencia o sobredosis

Llama al 911

De inmediato. No esperes.

Te sientes sin esperanza, en crisis o te preocupa un amigo

Llama o envía un texto al 988

Gratis, 24/7, privado. También para drogas y alcohol. En español: llama y marca 2, o envía AYUDA al 988.

¿Prefieres escribir?

Envía HOLA o AYUDA al 741741

Crisis Text Line. Gratis, 24/7, en español. O por WhatsApp: 442-AYUDAME (442-298-3263).

KIT PARA JÓVENES · GUÍA 3

Cuídate tú

Días difíciles, duelo, acoso y con quién hablar

Habla con otro joven

Teen Line: envía TEEN al 839863

O llama al 800-852-8336. Jóvenes que saben escuchar: llamadas de 6 a 10 pm, textos de 6 a 9 pm (hora del Pacífico), todas las noches (en inglés).

LGBTQ+ y necesitas apoyo

The Trevor Project: 1-866-488-7386

O envía START al 678-678. Gratis, 24/7.

En el condado de San Diego

Access & Crisis Line: 1-888-724-7240

Gratis, 24/7, en muchos idiomas.

App gratuita de apoyo

Soluna (13 a 25 años)

Gratis para todos en California.

¿Quieres un mentor?

nobodyplansondying.org

Request a Mentor o Request Support.