

# Trátate siempre con compasión.

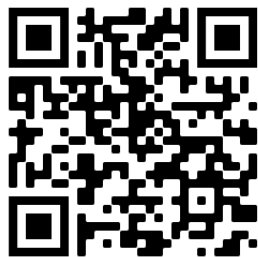
*Todos necesitamos autocompasión para superar momentos difíciles.*

**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](http://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.