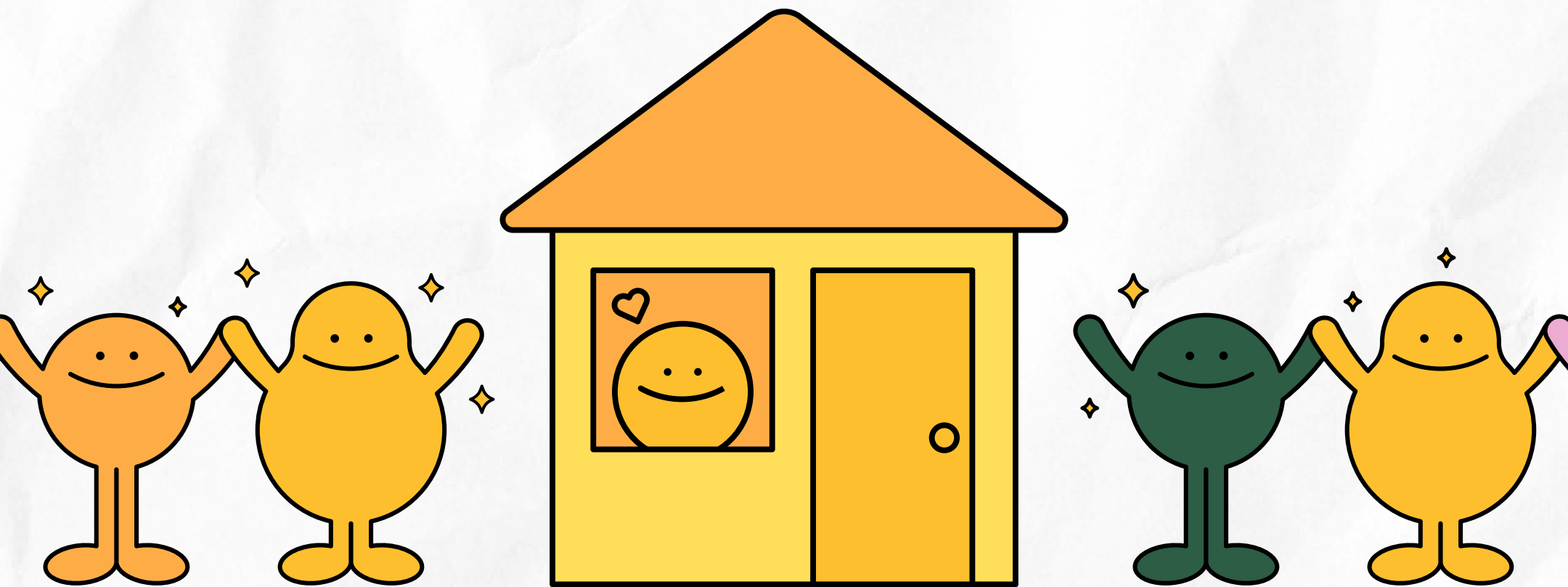


GUÍA DE

Apoyo emocional



PARA ADOLESCENTES



reinserta
.org

GUÍA DE APOYO

❤️ Para adolescentes ❤️

Cuando pasamos **por una situación difícil**, es normal sentir...



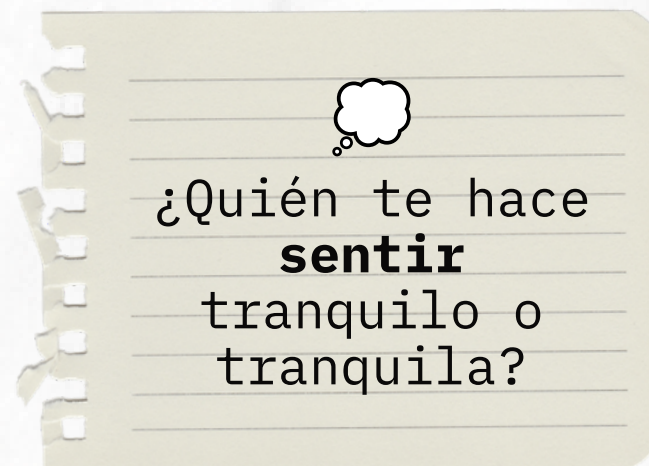
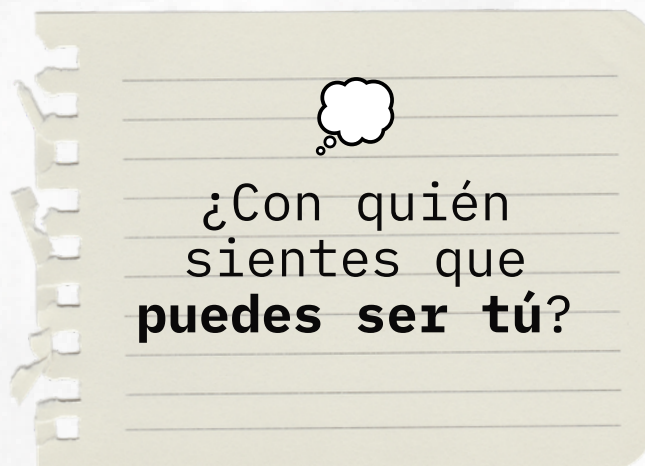
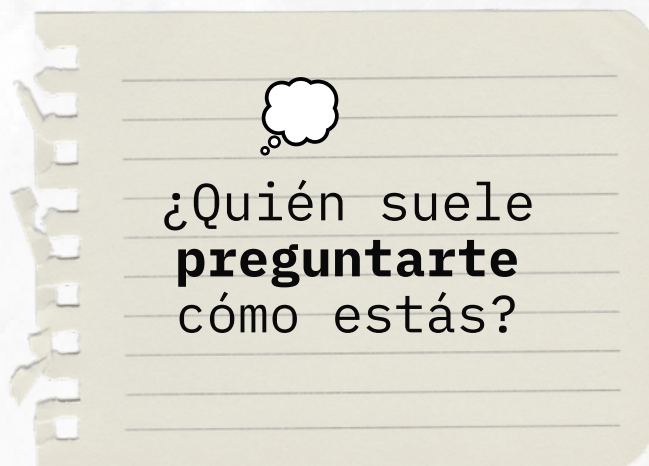
o incluso **no saber exactamente** qué nos pasa.

❤️ **No tienes que resolver todo en este momento.** ❤️

A veces, hacer una sola cosa que te ayude a sentirte un poco mejor ya es un gran paso.

Hablar con alguien de confianza

Piensa un momento...

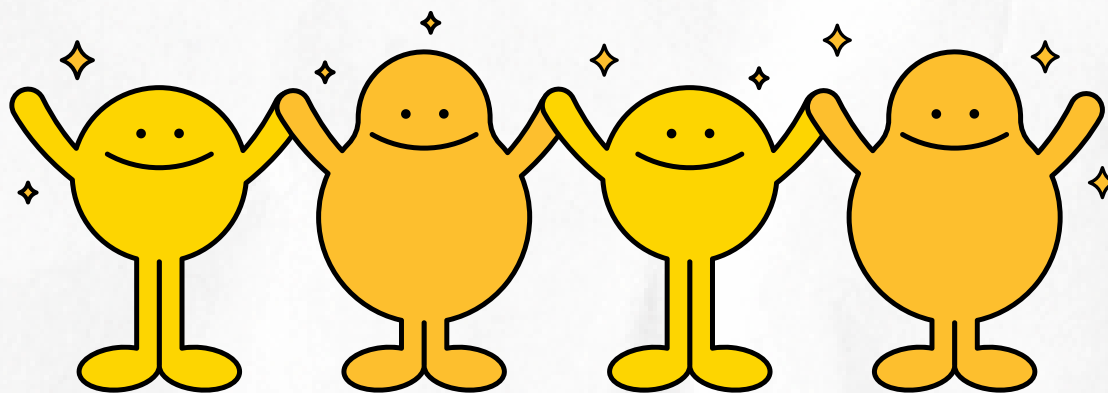


Puede ser una persona de tu familia, una maestra, un entrenador, un vecino, un amigo **o cualquier persona adulta en quien confíes.**

No necesitas esperar a sentirti "muy mal" para hablar con alguien.

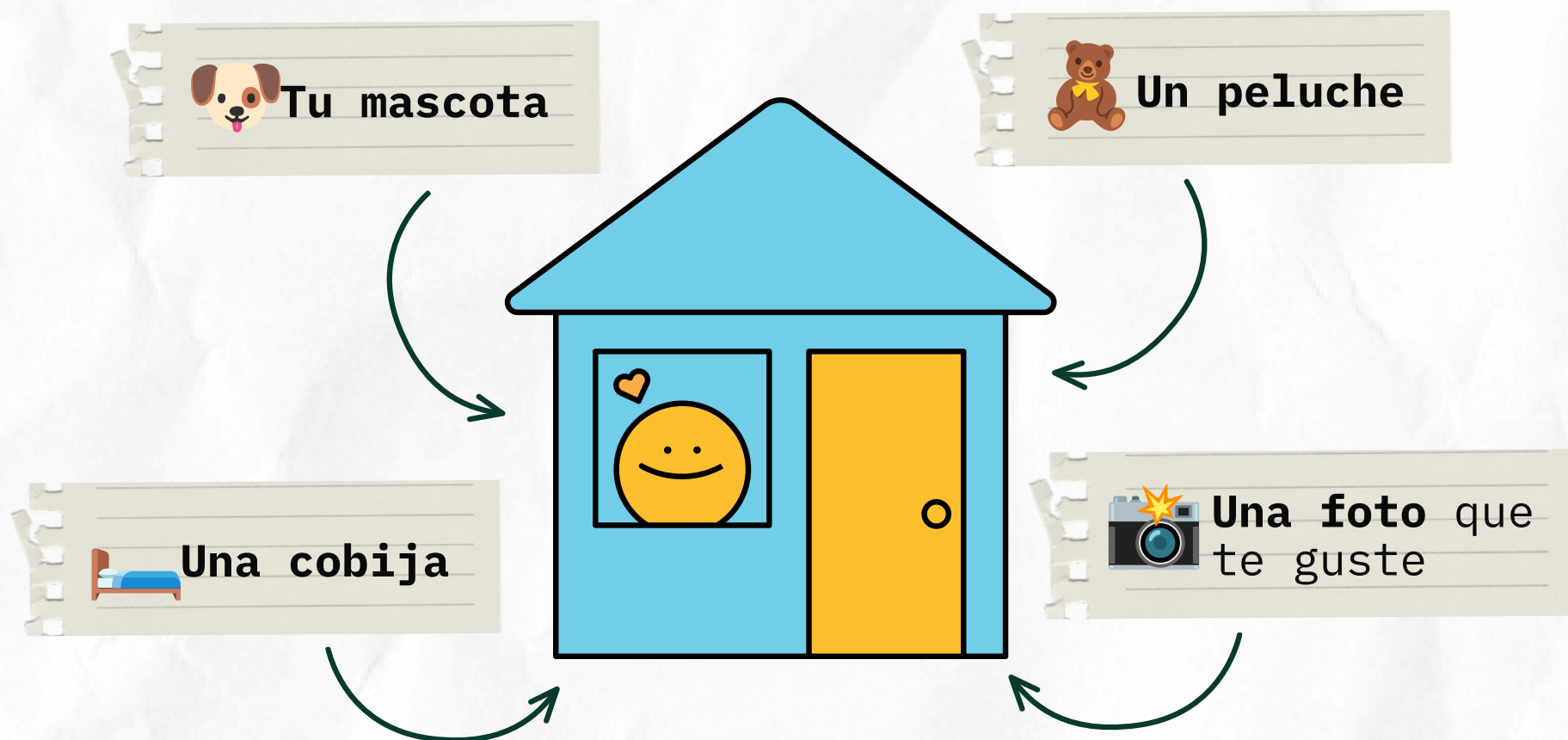
A veces no buscamos que nos den todas las respuestas.

 **Solo necesitamos que alguien nos escuche.** 



 Conectar con algo
que te haga sentir seguro

Puede ser...



Detente unos segundos y observa...

¿Qué **textura**
tiene?

¿Está **frío**
o **calientito**?

¿Qué **recuerdo**
te trae?

💖 Volver a algo que **te hace sentir seguro** puede ayudar
a que poco a poco también te sientas más tranquilo. 💖



Calmar tu cuerpo usando tus sentidos

Cuando vivimos algo difícil,
nuestro cuerpo también lo siente.

Puedes probar alguna de estas ideas:



Lava tu
cara con
agua fresca



Sostén un
**cubo de
hielo** unos
segundos



Toca algo
suave o con
una **textura
que te guste**



Pon los dos
pies en el
piso y siente
**cómo te
sostienen**



No tienes que hacer todo.



Con una sola cosa puede ser suficiente.

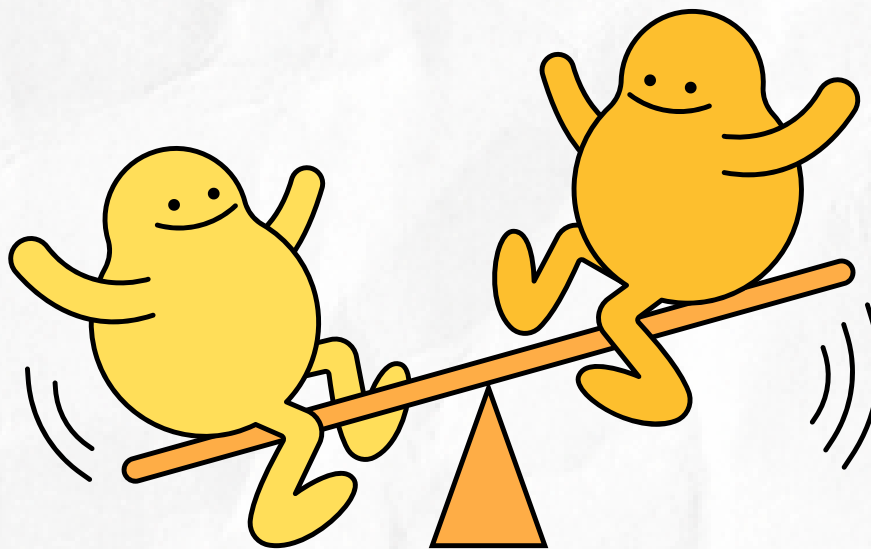


reinserta
.org



Haz algo que normalmente disfrutas

Puedes intentar:



**Escuchar
una canción
que te guste.**



**Dibujar
o colorear.**



**Escribir
lo que estás
pensando.**



**Salir
a caminar
unos minutos.**



**Si puedes,
salir un momento
al aire libre.**

Después pregúntate:

¿Hay algo que me ayudó a sentirme un poquito mejor?

No necesitas sentirte perfecto o perfecta.



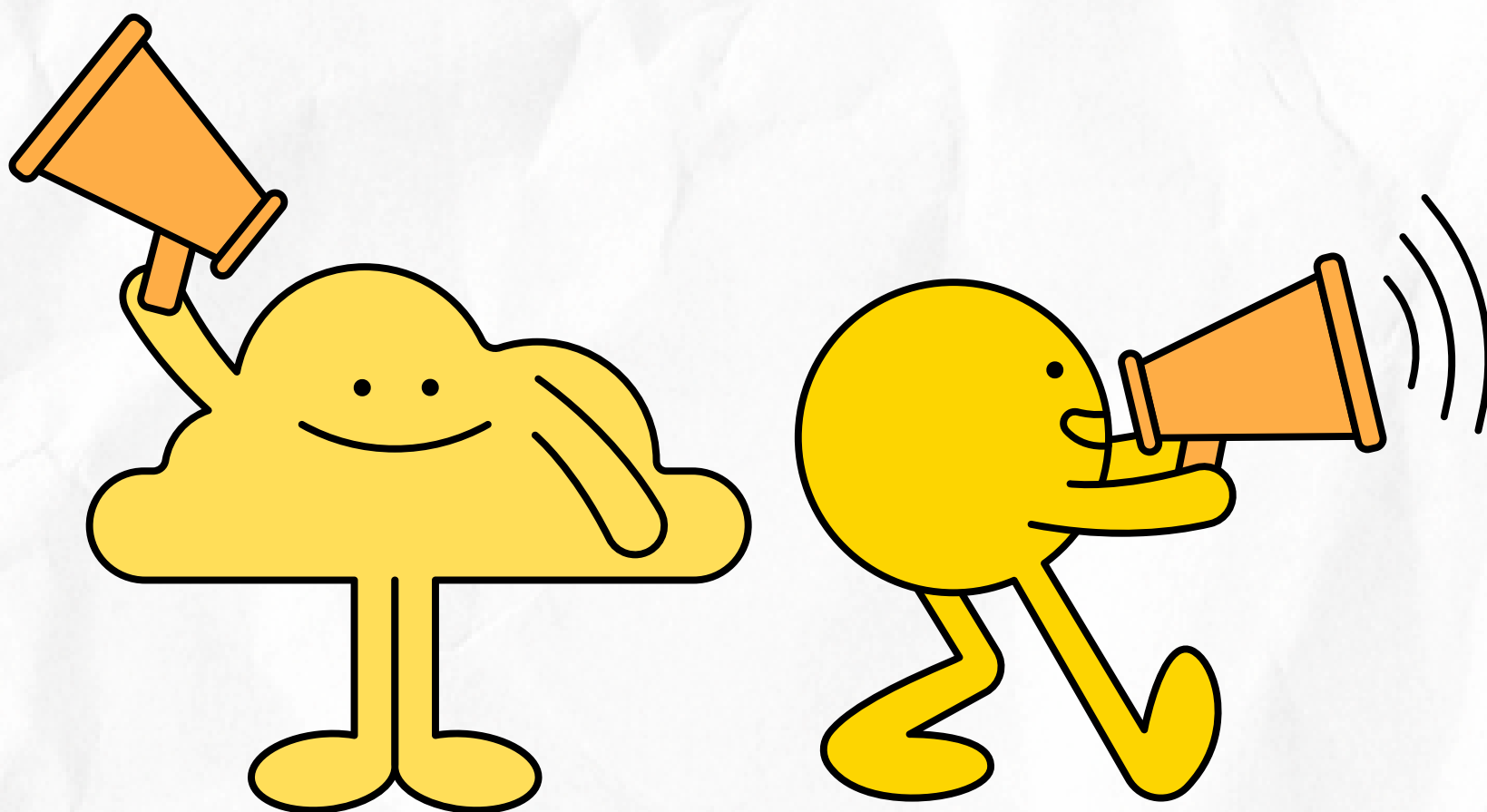
**A veces sentirse un poquito mejor,
ya es un gran avance.**



💗 Si esto sigue pasando...

Si lo que estás sintiendo no desaparece, cada vez es más intenso o sientes que ya no puedes con esto:

💗 **no tienes que vivirlo solo o sola.** 💗



**Hablar con una persona de confianza
o con un profesional puede hacer
una gran diferencia.**

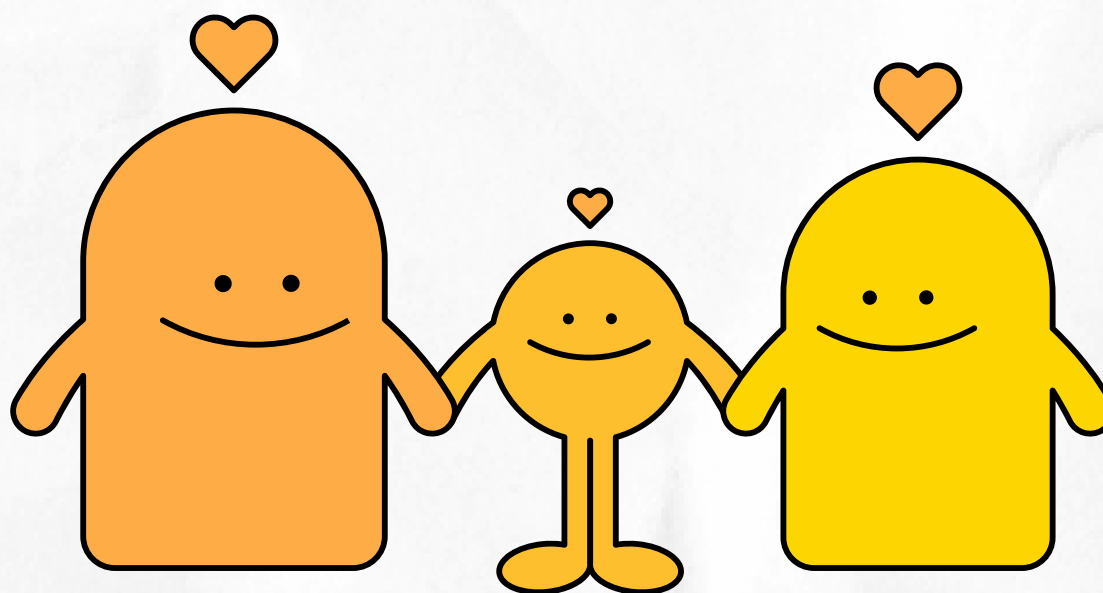
GUÍA DE APOYO

❤️ Para cuidadores ❤️

**¿TU HIJA, HIJO O UN ADOLESCENTE CERCANO
ESTÁ MUY ANSIOSO, ASUSTADO O PASANDO
POR UN MOMENTO DIFÍCIL?**

Ver a alguien que quieres sentir así puede ser muy difícil. **Lo primero que queremos decirte es que** ❤️ no necesitas tener todas las respuestas para ayudar. ❤️

**Muchas veces, lo que más necesitan es sentir
que hay una persona que los escucha,
les cree y permanece a su lado.**





Sé una persona de confianza

No necesitas resolver todo de inmediato.

A veces, lo que más ayuda es que sepa que no está solo. ❤️

Puedes decirle cosas como:

"Vamos a buscar una solución juntos."

"Estoy aquí contigo."

"Gracias por contármelo."



Escúchale **sin juzgar, sin interrumpir y sin minimizar lo que siente**. Sentirse acompañado puede hacer una gran diferencia.



reinserta
.org

 **Ayúdale a conectar con algo que le haga sentir seguro**

Cuando sentimos miedo o mucha ansiedad, **volver a algo que nos hace sentir seguros puede ayudar a que el cuerpo se calme.**

Puedes preguntarle si tiene:



Invítale a sostenerlo, tocarlo o recordar un momento agradable relacionado con ese objeto o con su mascota.

 A veces, pequeños momentos de calma ayudan a **recuperar la sensación de seguridad.** 



Ayúdale a regular su cuerpo

Cuando el cuerpo está en alerta, también necesita ayuda para **recuperar la calma**.

Puedes sugerirle, sin presionarle:



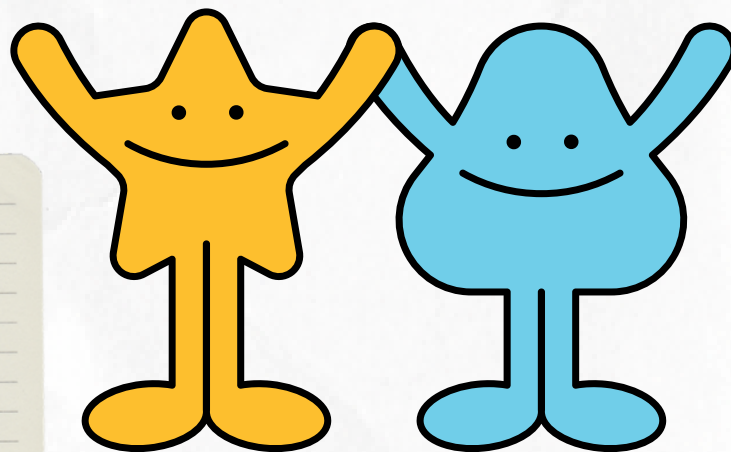
Lava tu
cara con
agua fresca



Toca algo
suave o con
una **textura**
que te guste



Sostén un
cubo de
hielo unos
segundos



Pon los dos
pies en el
piso y siente
cómo te
sostienen

No se trata de que deje de sentir
lo que siente, sino de **ayudar a que**
su cuerpo se sienta un poco más seguro.



reinserta
.org

Recuerdale lo que normalmente le hace sentir bien

Cuando alguien está pasando por un momento difícil, puede olvidar las cosas que normalmente disfruta.

Puedes invitarle a **hacer alguna actividad** como:



No buscan borrar lo que está pasando, pero **sí darle un momento de descanso a su mente y a su cuerpo.**