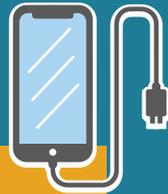


Hablar sobre el suicidio es difícil. Mereces y necesitas cuidarte: eres importante.

A veces la gente puede pensar que “no se merecen” o “no necesitan” tiempo para sí mismos, pero todo el mundo necesita tiempo para descansar y recargarse. Si quieres ayudar a otra persona, primero tienes que ayudarte a ti mismo.



Es normal tener muchos sentimientos cuando alguien que conoces o te importa está pensando en hacerse daño a sí mismo.

¿Quién necesita del autocuidado? El autocuidado es para todos.

Recuerda que no tienes que hacer nada de esto solo. Tanto si ayudas a un amigo, a un compañero o buscas apoyo para ti mismo, hay personas y recursos que pueden ayudarte.



¿Qué significa cuidar de uno mismo?

- Separa un tiempo para liberarte y asimilar la conversación que acabas de tener.

Piensa previamente en cómo cuidarte. Empieza a practicar ahora mismo diferentes actividades que te sirvan.
- Establece límites como una forma de dedicarte al autocuidado, especialmente para aquellos que apoyan a otros. Esto significa sentirse cómodo diciendo “no” a las peticiones que te impiden mantenerte emocionalmente estable.
- Aunque te sientas culpable cuando digas que no las primeras veces, en realidad esto hace que tus necesidades sean satisfechas. Decir “no” te ayuda a seguir dando lo mejor de ti cuando apoyas a los demás.
- Haz cosas que ayuden a tu bienestar general. Esto significa que tienes que estar atento a tu mente y a tu cuerpo para mejorar tu salud. Puedes incorporar en tu vida diaria diferentes actividades que te sirvan, especialmente cuando te sientas estresado o decaído.

Líneas directas:

- Línea nacional de prevención del suicidio (988)
- Proyecto Trevor (1-866-488-7386)

Cuidado personal:

- <https://asapnctsn.org/staying-socially-connected-during-covid-19/>
- <https://asapnctsn.org/healthy-habits-during-the-covid-19-pandemic/>
- asapnctsn.org/self-care-helps-us-care-for-others/

Hablar con alguien:

- <https://seizetheawkward.org/>
- <https://www.mindwise.org/act>

