



Estrategias: Una lista de cosas que pueden ayudar

Esta no es una lista exhaustiva, pero ojalá que haya algo aquí que puede ser de valor para ti.

- Escuchar música
- Lograr una tarea
- Hablar con un amigo
- Obtener un poco de luz natural
- Ejercicio
- Reír
- Hacer algo para alguien más
- Bañarte o tomar una ducha caliente
- Escribir en un diario
- Comer saludable
- Dormir bien
- Ir a un grupo de apoyo
- Llamar a una línea directa de ayuda
- Reducir el nivel de estrés
- Pedir ayuda si lo necesitas
- Jugar con una mascota
- Pedir un masaje
- Limpiar tu habitación
- Arreglarte para lucir mejor
- Ver la lista de palabras positivas
- Jugar con una mascota
- Hacer una lista de las cosas en las que te destacas
- Tomar un paseo
- Hacer algunos ejercicios de respiración
- Orar o meditar
- Salir de casa
- Compartir tus sentimientos
- Salir con los amigos
- Perdonarte a ti mismo cuando te equivocas
- Hacer un plan de crisis
- Tomar un descanso
- Mantenerte ocupado
- Buscar algo positivo acerca de hoy
- Escribir una carta
- Llamar a alguien
- Revisar tus medicamentos
- Saltar
- Abrazar a alguien conocido
- Ver fotos de la familia
- Asistir a un servicio religioso
- Leer un libro
- Hacerle un regalo a alguien
- Jugar un juego
- Encender una vela
- Tocar un instrumento
- Recoger flores
- Disfrutar del sol
- Columpiarte
- Usar el jacuzzi
- Hornear algo