

CAJA DE **HERRAMIENTAS**

CAJA DE HERRAMIENTAS

ÍNDICE POR CAPÍTULO

DETRÁS DEL TELÓN

INFO / EJERCICIOS

01	Pertenencia E Identidad	02–03
02	Autocuidado En Contexto	04–05
03	Estrés Postraumático	06–07
04	Adicciones	08–09
05	Trastornos De La Conducta Alimentaria	10–11
06	Límites Y Enojo	12–13
07	Cuerpo Y Emociones	14–15
08	Amor Romántico Y Vínculos	16–17
09	Ansiedad	18–19
10	Validación En Las Relaciones	20–21
11	Soledad Y Depresión	22–23
12	Violencia Sexual Y Digital	24–25
13	Depresión	26–27
14	Acompañar A Alguien En Situación De Violencia	28–29
15	Identidad De Género Y Diversidad Sexual	30–31
16	Suicidio	32–33
17	Ley Olimpia Y Denuncia	34–35
18	Duelo	36–37
19	Comunicación Asertiva	
20	Responsabilidad Emocional	

20 CAPÍTULOS
40 SLIDES DE CONTENIDO

CAPÍTULO 01 · INFORMACIÓN ÚTIL

PERTENENCIA E IDENTIDAD

QUÉ CONVIENE SABER

- Pedir orientación es válido aunque no exista una emergencia o no puedas nombrar exactamente lo que te pasa.
- Si una escena activa recuerdos o ansiedad, puedes pausar, ubicarte en el presente y conectar con una persona de confianza.
- El rechazo o la discriminación por identidad no justifican violencia. Existen recursos afirmativos y rutas específicas de apoyo.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- Diversidad Segura · 800 000 5428 · 24/7
- TCA: PAPAB INCMNSZ · 55 5487 0900 ext. 5535/5536

IMPORTANTE

Las herramientas son invitaciones de reflexión; no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 01 · EJERCICIOS

PERTENENCIA E IDENTIDAD

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Mapa de pertenencia

Toma una hoja y anota los espacios en los que estás: escuela, casa, amistades, trabajo. ¿En cuáles te sientes viste? ¿En cuáles no? ¿Qué los diferencia? A veces este ejercicio ayuda a ver que el problema no es uno, sino el contexto.

2 Carta a alguien que sí te ha visto

Piensa en una persona —en cualquier momento de tu vida— que te haya hecho sentir que importas. Escríbele una carta, aunque no la vayas a enviar. Recuperar esa sensación también es una forma de cuidarte.

3 Tres cosas que te definen más allá de lo que otros dicen

¿Qué valoras de ti misme que nadie te enseñó a ver? Pueden ser cosas pequeñas. Este ejercicio ayuda a empezar a construir una mirada propia, en vez de depender solo de las miradas ajenas.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 02 · INFORMACIÓN ÚTIL

AUTOCUIDADO EN CONTEXTO

QUÉ CONVIENE SABER

- El autocuidado puede empezar por lo que realmente cabe en tu vida hoy: una pausa, agua, descanso o pedir compañía.
- Después de un contenido sensible, reducir la exposición también es una forma válida de cuidarte.
- En temas de TCA, evita pesos, calorías, dietas y comentarios sobre cuerpos: pueden resultar detonantes.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- TCA: información oficial CONASAMA
- PAPAB INCMNSZ · 55 5487 0900 ext. 5535/5536

IMPORTANTE

Si el malestar se intensifica o afecta tu seguridad, prioriza apoyo humano y profesional.

CAPÍTULO 02 · EJERCICIOS

AUTOCUIDADO EN CONTEXTO

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Inventario de tiempo real

Anota un día típico tuyo: ¿cuánto tiempo genuinamente libre tienes? No para juzgarte, sino para ver con honestidad qué es lo que realmente cabe en tu vida hoy.

2 Autocuidado posible

¿Cuál es una cosa pequeña y alcanzable que puedes hacer hoy, con los recursos que tienes? No lo que debería ser, sino lo que sí puede ser. Un vaso de agua. Cinco minutos afuera. Mandar un mensaje a alguien que extrañas.

3 Para acompañar sin necesitar entender

Si alguien que quieres está pasando algo difícil y no sabes qué decir: no tienes que entenderlo todo. Solo pregunta '¿cómo estás?' y quédate a escuchar. A veces la presencia es todo.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 03 · INFORMACIÓN ÚTIL

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

QUÉ CONVIENE SABER

- Una escena o recuerdo puede activar emociones intensas. Si enfocarte en recuerdos o sensaciones aumenta el malestar, detente.
- Expresarte a través del arte puede ser significativo, pero no sustituye una evaluación o atención profesional cuando la necesitas.
- Busca orientación si la angustia no baja o interfiere con dormir, comer, estudiar, trabajar o relacionarte.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- Diversidad Segura · 800 000 5428

IMPORTANTE

Pausa cualquier ejercicio que te haga sentir menos segurx.

CAPÍTULO 03 · EJERCICIOS

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Diario de emociones

Durante una semana, escribe cada día: ¿qué sentí hoy? ¿Dónde lo sentí en el cuerpo? ¿Qué lo detonó? No tienes que tener respuestas, solo observar. Nombrar lo que ocurre ya empieza a darle forma.

2 El arte como espejo

Elige una forma de expresión —dibujar, escribir, bailar, cantar— y dedícale diez minutos sin juzgar lo que sale. No se trata de hacer algo bonito, sino de dejar que algo salga.

3 Carta a tu yo de hace un año

¿Qué le dirías? ¿Qué sabes ahora que ojalá hubieras sabido antes? Este ejercicio ayuda a ver cuánto has cargado, cuánto has aprendido y que tu historia no termina en el momento más difícil.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 04 · INFORMACIÓN ÚTIL

ADICCIONES

QUÉ CONVIENE SABER

- Pedir orientación no exige “tocar fondo” ni tener certeza sobre la gravedad del consumo.
- Hablar sin juicio ayuda más: describe lo que observas, pregunta qué apoyo acepta la persona y evita ultimátums.
- Pérdida de conciencia, respiración lenta o dificultosa, convulsiones o peligro inmediato requieren 911.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- IAPA CDMX · 55 4631 3035
- CECOSAMA · canalización vía Línea de la Vida

IMPORTANTE

La recuperación requiere acompañamiento profesional; no depende solo de fuerza de voluntad.

CAPÍTULO 04 · EJERCICIOS

ADICCIONES

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Pregunta honesta

¿Qué alivia esto que hago? ¿Qué necesidad cubre, aunque no sea de la forma que me gustaría? No para justificarlo, sino para entenderlo. Desde ahí se puede empezar a trabajar.

2 Pedir ayuda en pasos pequeños

¿A quién puedo acudir hoy? ¿Qué tipo de apoyo necesito: escucha, información, acompañamiento profesional? Dar el primer paso no tiene que ser perfecto, solo tiene que ser.

3 Diferenciar la conducta de la persona

Lo que hago no define quién soy. Puedo estar pasando por algo que me está haciendo daño y al mismo tiempo ser una persona que merece ayuda y comprensión —incluyendo la mía propia.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 05 · INFORMACIÓN ÚTIL

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

QUÉ CONVIENE SABER

- Los TCA son problemas de salud que requieren acompañamiento profesional; no se resuelven con fuerza de voluntad, dietas o conteo de calorías.
- Evita compartir pesos, calorías, métodos compensatorios o detalles que puedan resultar detonantes.
- La medicación y el tratamiento deben quedar en manos de profesionales habilitados.

RUTA DE APOYO

- PAPAB INCMNSZ · 55 5487 0900 ext. 5535/5536
- Secretaría de Salud / CONASAMA · información TCA
- Línea de la Vida · 800 911 2000 si hay crisis emocional

IMPORTANTE El PAPAB publicado indica criterios específicos de atención; si no aplican, busca orientación para otra alternativa.

CAPÍTULO 05 · EJERCICIOS

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Información sin juicio

Si te identificas con lo que vive Luciana, o conoces a alguien que lo vive: buscar información es un buen primer paso. Los TCAs se tratan mejor cuando se detectan a tiempo y con apoyo profesional. No estás sole.

2 Cuidar el lenguaje alrededor de cuerpos y comida

Comentarios como '¡qué bien te ves, bajaste de peso!' o 'no comas tanto' pueden ser muy dañinos para alguien con TCA, aunque vengan de buenas intenciones. Preguntar cómo está la persona vale mucho más.

3 Escuchar sin resolver

Si alguien comparte contigo algo de esto, no tienes que tener respuestas. A veces lo más terapéutico es simplemente estar presente, escuchar y no juzgar.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 06 · INFORMACIÓN ÚTIL

LÍMITES Y ENOJO

QUÉ CONVIENE SABER

- Las emociones incómodas pueden dar información; observarlas no obliga a actuar impulsivamente.
- Poner límites y pedir ayuda pueden formar parte del cuidado personal y relacional.
- Si el malestar es intenso, persistente o interfiere con tu vida cotidiana, puedes pedir orientación profesional.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- Diversidad Segura · 800 000 5428

IMPORTANTE

Si una práctica corporal o emocional aumenta el malestar, detente y elige otra vía de regulación.

CAPÍTULO 06 · EJERCICIOS

LÍMITES Y ENOJO

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 ¿Qué me está diciendo este enojo?

La próxima vez que sientas enojo, en vez de reprimirlo o explotarlo, pregúntate: ¿qué me está diciendo? ¿Qué es lo que importa aquí y está siendo afectado? El enojo muchas veces apunta a algo que necesitamos proteger.

2 Rueda de emociones

Cuando sientas algo difícil de nombrar, pregúntate: ¿dónde lo siento en el cuerpo? ¿Qué forma tiene? ¿Qué temperatura? A veces esas preguntas sencillas abren un diálogo con lo que estás cargando sin haberlo escuchado.

3 Mis límites en papel

Escribe: ¿qué situaciones me agotan o me hacen sentir que no puedo más? ¿En cuáles dije que sí cuando quería decir que no? ¿Qué me impide poner ese límite? No tienes que resolverlo hoy, solo notarlo.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 07 · INFORMACIÓN ÚTIL

CUERPO Y EMOCIONES

QUÉ CONVIENE SABER

- Las prácticas centradas en el cuerpo son opcionales: si te incomodan o activan síntomas, puedes detenerlas.
- Tu orientación, identidad o expresión de género no justifican rechazo, violencia ni discriminación.
- Si aparecen síntomas de TCA o crisis emocional, prioriza orientación profesional sobre ejercicios introspectivos.

RUTA DE APOYO

- Diversidad Segura · 800 000 5428 · 24/7
- Free to Be · @wearefree2be
- Línea de la Vida · 800 911 2000

IMPORTANTE Escuchar el cuerpo puede ser útil; sentirse segurx durante la práctica es más importante que completarla.

CAPÍTULO 07 · EJERCICIOS

CUERPO Y EMOCIONES

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Escaneo corporal

Cierra los ojos, respira y recorre tu cuerpo de pies a cabeza. ¿Dónde hay tensión? ¿Dónde hay calor o frío? ¿Algún lugar que se siente diferente hoy? No tienes que interpretar nada, solo notar.

2 Reescribir la historia

Toma un evento difícil y escribe dos versiones distintas: una desde el peor ángulo posible y otra desde donde ves algún recurso, aprendizaje o resistencia en ti misme. ¿Qué cambia cuando cambias el ángulo?

3 Glosario personal de identidad

Escribe qué significa para ti tu identidad de género y orientación sexual —sin definiciones de manual, sino en tus propias palabras. Es un ejercicio para encontrar tu propio lenguaje.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 08 · INFORMACIÓN ÚTIL

AMOR ROMÁNTICO Y VÍNCULOS

QUÉ CONVIENE SABER

- Los vínculos pueden activar ansiedad, exclusión o recuerdos familiares; ponerles nombre puede ayudar a reconocer qué necesitas.
- Acompañar a alguien implica escuchar, validar y preguntar qué necesita, no resolver o decidir por esa persona.
- Si existe violencia o peligro, la prioridad es la seguridad: no confrontes si puede escalar y busca ayuda.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- Diversidad Segura · 800 000 5428
- 911 ante violencia o peligro inmediato

IMPORTANTE

No tienes que terminar una escena o conversación que te esté haciendo daño.

CAPÍTULO 08 · EJERCICIOS

AMOR ROMÁNTICO Y VÍNCULOS

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Mitos del amor romántico

Escribe tres creencias que tienes sobre cómo 'debe ser' el amor. Luego pregúntate: ¿de dónde viene esta idea? ¿Me ha ayudado o me ha hecho daño? No tienes que deshacerte de ellas, solo cuestionarlas.

2 Permiso para cambiar

¿En qué cosas te has etiquetado a ti misme que ya no te representan? Las etiquetas pueden ayudar a nombrar algo, pero también pueden limitarnos. Darte permiso de cambiar de opinión sobre ti misme también es salud mental.

3 El efecto de las peleas en casa

Si creciste en un ambiente con mucho conflicto entre tus padres o cuidadores, date permiso de reconocer que eso tuvo un impacto en ti. No para culpar a nadie, sino para entender de dónde vienen algunos patrones que hoy repites.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 09 · INFORMACIÓN ÚTIL

ANSIEDAD

QUÉ CONVIENE SABER

- Pide apoyo si la angustia es intensa, no disminuye o interfiere con dormir, comer, estudiar, trabajar o relacionarte.
- Después de una escena activadora: pausa, ubícate, regula a un ritmo cómodo, conecta con alguien y pide apoyo si lo necesitas.
- Ante violencia digital, evita redistribuir contenido íntimo y preserva evidencia solo de forma segura.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- Consejo Ciudadano · 55 5533 5533

IMPORTANTE

La respiración debe sentirse cómoda; no fuerces retenciones.

CAPÍTULO 09 · EJERCICIOS

ANSIEDAD

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Técnica 5-4-3-2-1

Cuando la mente se va al futuro y empieza a catastrofizar, nombra en voz alta o mentalmente: 5 cosas que puedes ver, 4 que puedes tocar, 3 que puedes escuchar, 2 que puedes oler, 1 que puedes saborear. Esta técnica regresa al presente interrumpiendo el ciclo de ansiedad.

2 Respiración 4-7-8

Inhala con suavidad contando hasta 4. Si te resulta cómodo, haz una pausa breve y exhala lentamente. Puedes usar la pauta 4-7-8 solo si no te genera incomodidad; no fuerces retenciones. Repite unas pocas veces y vuelve a una respiración natural.

3 El arte como regulación

Actividades que nos permiten estar en el presente —que nos sacan de la mente y nos meten en el cuerpo, en el movimiento, en la creación— son reguladoras del sistema nervioso. No en lugar de la terapia, sino además de ella.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 10 · INFORMACIÓN ÚTIL

VALIDACIÓN EN LAS RELACIONES

QUÉ CONVIENE SABER

- Necesitar validación o sentirte invisible puede ser una señal para revisar qué necesitas de tus vínculos.
- La presión social alrededor del alcohol también puede ser difícil: puedes ensayar respuestas breves y pedir apoyo.
- Si tu consumo o el de alguien cercano te preocupa, no hace falta esperar a una crisis para pedir orientación.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- IAPA CDMX · 55 4631 3035
- CECOSAMA · canalización vía Línea de la Vida

IMPORTANTE

Pedir apoyo puede ser un primer paso aunque todavía no sepas exactamente qué necesitas.

CAPÍTULO 10 · EJERCICIOS

VALIDACIÓN EN LAS RELACIONES

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 ¿Me siento viste?

Reflexiona: ¿en qué relaciones sientes que tu presencia importa? ¿En cuáles no? No para alejarte de las que no te ven, sino para entender qué necesitas y qué puedes pedirle a quienes sí están.

2 Mis patrones relacionales

¿Qué comportamientos repito en pareja o amistad? ¿De dónde podrían venir? Reconocer un patrón no es una condena: es el primer paso para decidir si quieres cambiar algo.

3 Alcohol y presión social

¿Cómo puedes decir que no sin sentir que tienes que justificarte? Ensaya en tu mente o en papel algunas respuestas para momentos en que sientas presión para tomar. Tener esas palabras listas ya cambia algo.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 11 · INFORMACIÓN ÚTIL

SOLEDAD Y DEPRESIÓN

QUÉ CONVIENE SABER

- No postergues el contacto si hay desesperanza, aislamiento, cambios bruscos o dificultad para cuidarte y funcionar en lo cotidiano.
- La IA puede acompañar una conversación, pero no sustituye una red humana ni atención profesional durante una crisis.
- Si aparecen pensamientos de desaparecer, morir o hacerse daño, conecta con ayuda real de inmediato.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- Diversidad Segura · 800 000 5428

IMPORTANTE

Ante peligro inmediato o imposibilidad de mantenerse a salvo: 911.

CAPÍTULO 11 · EJERCICIOS

SOLEDAD Y DEPRESIÓN

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Mapa de soledad

¿Cuándo me siento más sole? ¿Qué lo detona? ¿Qué me ha ayudado antes, aunque sea un poco? Este ejercicio no resuelve la soledad, pero ayuda a entender mejor cómo se mueve en tu vida.

2 Una acción pequeña orientada a algo que importa

En momentos de depresión o soledad, no se trata de sentirse bien primero. Se trata de dar un pequeño paso hacia algo que te importa, aunque no haya ganas. ¿Cuál sería ese paso hoy?

3 Uso consciente de la IA

La IA puede escucharte y estar disponible. Pero no puede activar el sistema de apego, generar la reciprocidad real que sana la soledad. Pregúntate: ¿cuándo me ayuda y cuándo me aleja de lo que realmente necesito?

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 12 · INFORMACIÓN ÚTIL

VIOLENCIA SEXUAL Y DIGITAL

QUÉ CONVIENE SABER

- La violencia puede ser emocional, sexual, familiar o digital; nombrarla ayuda a reconocer que merece atención y protección.
- Guarda evidencia solo si hacerlo no aumenta el riesgo. No confrontes a la persona agresora si puede escalar la situación.
- Protege tu privacidad: no publiques domicilio, escuela, trabajo, ubicación o datos que permitan identificarte.

RUTA DE APOYO

- Consejo Ciudadano · 55 5533 5533 · 24/7
- Línea Mujeres LOCATEL · *0311 / 55 5658 1111
- SOS Mujeres CDMX · *765 · 24/7
- 911 ante peligro inmediato

IMPORTANTE

Evita redistribuir contenido íntimo; busca orientación jurídica y psicológica.

CAPÍTULO 12 · EJERCICIOS

VIOLENCIA SEXUAL Y DIGITAL

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Reconocer los tipos de violencia

La violencia no siempre son golpes. Hay violencia emocional, económica, sexual, digital. Nombrarla es el primer paso para poder actuar. ¿Reconoces alguna de estas formas en una relación que tienes o tuviste?

2 Ley Olimpia: qué es y cómo funciona

Si tú o alguien que conoces vivió violencia digital, busca orientación local y evita redistribuir el contenido. Preserva evidencia solo si puedes hacerlo sin aumentar el riesgo. Consejo Ciudadano (55 5533 5533) puede brindar orientación y apoyo; ante peligro inmediato, llama al 911.

3 Soy responsable de lo que siento... y no tanto

Reflexión: si alguien te hizo daño, no eres responsable de ese daño. Sí puedes hacerte cargo de cómo navegas lo que sientes después. Esa distinción importa para no quedar atrapade en la culpa.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 13 · INFORMACIÓN ÚTIL

DEPRESIÓN

QUÉ CONVIENE SABER

- La depresión puede acompañarse de aislamiento, desesperanza y dificultad para dormir, comer, estudiar, trabajar o relacionarse.
- Reconocer señales de alerta no es autodiagnosticarse: sirve para saber cuándo conviene pedir ayuda.
- Si aparecen pensamientos de desaparecer, morir o hacerse daño, prioriza contacto profesional; ante peligro inmediato, 911.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- 911 ante peligro inmediato

IMPORTANTE

No cargues el acompañamiento a solas; involucra a otra persona de confianza y a profesionales.

CAPÍTULO 13 · EJERCICIOS

DEPRESIÓN

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Un paso pequeño, solo uno

No para 'salir de la depresión'. Solo para recordarle a tu sistema nervioso que el movimiento es posible. ¿Cuál es la cosa más pequeña que podrías hacer hoy? Abrir la ventana. Prepararte algo caliente. Mandar un mensaje a alguien.

2 Carta de compasión a ti misme

Escribe una carta como si le escribieras a une amigue que está pasando por exactamente lo que tú estás viviendo. Con la misma ternura y paciencia que le darías a alguien que quieres. Luego léela como si fuera para ti.

3 Señales de alerta

Presta atención a cambios que preocupan: aislamiento, desesperanza, dificultad para cuidarse o pensamientos de desaparecer, morir o hacerse daño. Reconocer señales no es autodiagnosticarse. Si aparece riesgo, busca apoyo profesional; ante peligro inmediato, llama al 911.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 14 · INFORMACIÓN ÚTIL

ACOMPAÑAR A ALGUIEN EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

QUÉ CONVIENE SABER

- Sí ayuda: escuchar, validar, preguntar si está a salvo y ofrecer una acción concreta, como acompañar a llamar.
- Evita minimizar, culpar, moralizar, interrogar por curiosidad o decidir por la persona.
- Si existe riesgo inmediato, no dejes a la persona sola si puedes permanecer sin ponerte en peligro y llama al 911.

RUTA DE APOYO

- Línea Mujeres LOCATEL · *0311 / 55 5658 1111
- SOS Mujeres CDMX · *765 · 24/7
- Consejo Ciudadano · 55 5533 5533
- 911 ante peligro inmediato

IMPORTANTE

Acompañar no significa convertirte en terapeuta ni ser la única red de apoyo.

CAPÍTULO 14 · EJERCICIOS

ACOMPAÑAR A ALGUIEN EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Cómo estar presente sin presionar

Si alguien que quieres está viviendo violencia: no le digas qué tiene que hacer. Pregúntale qué necesita. Hazle saber que estás ahí sin condiciones. Esa presencia, sin urgencia ni juicio, puede ser lo más valioso que puedes ofrecer.

2 El machismo que aprendí

Reflexión: ¿qué mensajes recibiste sobre cómo debes ser por tu género? ¿Qué se esperaba de ti? ¿Cuáles de esos mensajes te han hecho daño? Nombrarlos es el primer paso para cuestionarlos.

3 Psicoeducación sobre la vergüenza

La vergüenza es una de las emociones que más sostiene el silencio en contextos de violencia. Es importante saber que la vergüenza no es tuya: fue puesta ahí por algo o alguien externo. Nombrarla ya la hace más pequeña.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 15 · INFORMACIÓN ÚTIL

IDENTIDAD DE GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

QUÉ CONVIENE SABER

- Tu orientación sexual, identidad o expresión de género no justifican rechazo, violencia ni discriminación.
- Como persona aliada: escucha, usa el nombre y pronombres indicados, no expongas a alguien sin permiso y pregunta qué apoyo necesita.
- Salir del clóset puede requerir evaluar seguridad emocional y física; no tiene que hacerse antes de sentirse listx.

RUTA DE APOYO

- Diversidad Segura · 800 000 5428 · 24/7
- Free to Be · @wearefree2be
- 911 ante amenaza o peligro inmediato

IMPORTANTE

Puedes buscar apoyo aunque todavía no sepas cómo nombrar exactamente lo que estás viviendo.

CAPÍTULO 15 · EJERCICIOS

IDENTIDAD DE GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Glosario de diversidad sexual y de género

Si quieres entender mejor: identidad de género es cómo una persona se identifica a sí misma (hombre, mujer, no binarie, etc.). Orientación sexual es hacia quiénes siente atracción. Una persona puede ser cualquier combinación de ambas. Hay muchos recursos en línea de organizaciones LGBTQ+ en México para seguir aprendiendo.

2 Crear espacios seguros

¿Qué actitudes y palabras hacen que un espacio sea seguro para personas LGBTQ+? Usar pronombres correctos, no asumir la identidad de nadie, no hacer preguntas invasivas. Pequeños gestos hacen grandes diferencias.

3 Carta para lo que no puedo decir en voz alta

Si no puedes compartir lo que sientes con las personas más cercanas, escríbelo. Puede ser solo para ti. Poner en palabras lo que cargamos le quita algo de peso, aunque nadie más lo lea.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 16 · INFORMACIÓN ÚTIL

SUICIDIO

QUÉ CONVIENE SABER

- Cualquier mención de suicidio, autolesión o imposibilidad de mantenerse a salvo debe tomarse en serio.
- Preguntar de forma directa y cuidadosa por la seguridad puede abrir la puerta a pedir ayuda; no sustituyas esa conversación por ejercicios o IA.
- Ante riesgo inmediato, permanece cerca si es seguro, involucra a otra persona de confianza y llama al 911.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- 911 ante peligro inmediato

IMPORTANTE En este capítulo se prioriza conectar con ayuda real; los ejercicios introspectivos no sustituyen intervención profesional.

CAPÍTULO 16 · EJERCICIOS

SUICIDIO

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Señales de alerta

El aislamiento progresivo, sentir que eres una carga, hablar de no tener futuro, despedirse de cosas o personas —son señales reales. No para convertirte en detector de riesgo, sino para poder ver cuando alguien cerca necesita ayuda urgente.

2 Preguntar directamente

Si te preocupa alguien: pregúntale directamente, con cariño. '¿Has tenido pensamientos de hacerte daño?' Preguntar no empuja: abre la puerta. Y si la respuesta es sí, quédate con esa persona y ayúdale a buscar apoyo profesional.

3 Líneas de apoyo en México

Línea de la Vida: 800 911 2000, gratuita y disponible 24/7 en México. SAPTEL: 55 5259 8121, apoyo psicológico e intervención en crisis 24/7. Si existe peligro inmediato o la persona no puede mantenerse a salvo, llama al 911.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 17 · INFORMACIÓN ÚTIL

LEY OLIMPIA Y DENUNCIA

QUÉ CONVIENE SABER

- Acompañar una denuncia significa brindar información y presencia sin decidir por la persona.
- Preserva evidencia de forma segura y evita volver a difundir contenido íntimo.
- El alcoholismo afecta también a familiares y personas cercanas; ellas también pueden buscar apoyo específico.

RUTA DE APOYO

- Consejo Ciudadano · 55 5533 5533
- Al-Anon México · 55 5208 2170 / 55 5208 9667
- Línea de la Vida · 800 911 2000
- 911 ante peligro inmediato

IMPORTANTE

Tras una crisis suicida, prioriza atención profesional y apoyo humano; no cargues el seguimiento a solas.

CAPÍTULO 17 · EJERCICIOS

LEY OLIMPIA Y DENUNCIA

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Paso a paso: acompañar una denuncia por Ley Olimpia

Acompaña sin decidir por la persona. Ayuda a preservar evidencia de forma segura y sin volver a difundir contenido íntimo. Para orientación, consulta las vías locales correspondientes; Consejo Ciudadano (55 5533 5533) ofrece contención y apoyo. Si hay peligro inmediato, llama al 911.

2 Vivir con un familiar con alcoholismo

No es tu responsabilidad 'curar' a esa persona. Sí puedes cuidarte a ti misme: buscar grupos de apoyo como Al-Anon (para familiares), hablar con alguien de confianza y establecer límites sobre lo que sí y no puedes sostener.

3 Qué hacer tras un intento de suicidio

Ante un intento reciente o peligro actual, prioriza atención de emergencia y llama al 911. Después, mantén acompañamiento cercano y facilita contacto con atención profesional. No cargues la situación a solas: Línea de la Vida (800 911 2000) puede orientar y canalizar.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 18 · INFORMACIÓN ÚTIL

DUELO

QUÉ CONVIENE SABER

- El duelo no necesita cumplir un tiempo “correcto”; puedes darte espacio para sentir sin forzarte a cerrar rápido.
- Cuando el dolor resulta abrumador o compromete tu seguridad, buscar apoyo profesional es una forma de cuidado.
- Si el duelo se cruza con el consumo de alcohol de alguien cercano, existen redes específicas para familiares.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7
- Al-Anon México · 55 5208 2170 / 55 5208 9667

IMPORTANTE

Si aparecen pensamientos de hacerte daño o peligro inmediato, prioriza Línea de la Vida o 911.

CAPÍTULO 18 · EJERCICIOS

DUELO

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Dejar que duela

No hay que apresurarse a 'superarlo'. El duelo tiene su propio ritmo. Permitirte sentir lo que sientes —sin juicio, sin deadline— ya es un acto de cuidado hacia ti misme.

2 Las conversaciones que siguen

Escribe una carta a la persona que perdiste o a la relación que terminó. No para cerrar, sino para seguir en conversación. Puede ser de gratitud, de enojo, de lo que quedó sin decirse. Todo tiene lugar.

3 Busca apoyo especializado

El duelo traumático —especialmente el relacionado con suicidio— se procesa mejor con acompañamiento profesional. No tienes que hacerlo sole. Buscar ayuda no significa que no puedes con ello: significa que te cuidas.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 19 · INFORMACIÓN ÚTIL

COMUNICACIÓN ASERTIVA

QUÉ CONVIENE SABER

- La comunicación puede practicarse describiendo la situación, expresando lo que sientes y pidiendo con claridad lo que necesitas.
- Antes de una conversación difícil, notar sensaciones corporales puede ayudar; si esa práctica aumenta el malestar, detente.
- Sanar no exige perdonar. Evita imponer cierres o respuestas que puedan resultar revictimizantes.

RUTA DE APOYO

- Línea de la Vida · 800 911 2000 · 24/7
- SAPTEL · 55 5259 8121 · 24/7

IMPORTANTE

Preguntar y no asumir es especialmente importante al hablar de discapacidad y necesidades de apoyo.

CAPÍTULO 19 · EJERCICIOS

COMUNICACIÓN ASERTIVA

TODAS LAS HERRAMIENTAS DEL CAPÍTULO

1 Comunicación asertiva en tres pasos

Describe la situación sin dramatizar. Expresa cómo te sientes usando 'yo' ('yo me siento...', no 'tú me haces sentir...'). Pide lo que necesitas con claridad. Sin atacar, sin callarte. Es una práctica, no algo que se aprende de una vez.

2 El cuerpo habla primero

Antes de hablar de algo difícil, haz una pausa y pregúntate: ¿dónde siento esta conversación en el cuerpo? ¿Hay tensión, calor, opresión? Reconocer eso antes de hablar ayuda a no dejar que la emoción tome el control.

3 Responsabilidad emocional: lo mío y lo tuyo

¿Qué emociones son mías y cuáles me llegaron de otras personas? Hacerme cargo de las mías no significa aguantar todo. Significa saber distinguir entre lo que puedo regular yo y lo que le corresponde a les demás resolver.

ANTES DE EMPEZAR · Si un ejercicio aumenta tu angustia, activa recuerdos intensos o te hace sentir menos segurx, detente. Estas herramientas no sustituyen atención profesional.

CAPÍTULO 20 · INFORMACIÓN ÚTIL

CIERRES Y COMIENZOS

QUÉ CONVIENE SABER

- Cerrar una etapa no significa olvidar lo vivido. También puede ser una oportunidad para mirar qué cambió y empezar a contar una histria distinta sobre ese proceso.
- Nadie atraviesa una experiencia importante y sale exactamente igual: cambian vínculos, preguntas, la forma de mirarse y lo que cada persona reconoce de sí.
- Mucho de lo que aprendemos sucede en comunidad. Otras personas pueden ayudarnos a ver recursos, límites y posibilidades que en soledad no alcanzábamos a nombrar.
- Un cierre también permite revisar las voces que cargamos: qué ideas sobre quiénes somos siguen teniendo sentido y cuáles aprendimos de alguien más.

PREGUNTAS PARA MIRAR EL CIERRE

- ¿Qué te llevas de esta etapa que no traías al principio?
- ¿Qué vínculo te ayudó a verte de una forma distinta?
- ¿Qué momento de fuerza o resistencia se volvió más visible para ti?
- ¿Qué voz reconoces hoy en tu cabeza y de quién crees que la aprendiste?

IDEA CLAVE Lo aprendido no ocurrió en soledad. Cerrar también es reconocer qué personas, vínculos y saberes forman parte de quien eres ahora.

CAPÍTULO 20 · EJERCICIOS

CIERRES Y COMIENZOS

HERRAMIENTAS PARA CERRAR, RECONOCER Y MIRAR LO QUE SIGUE

1 Carta a quien fui

Escríbele una carta a la persona que eras antes de vivir este proceso. Cuéntale qué entendiste que ella todavía no sabía.

2 Lo que me llevo

Haz una lista de 5 cosas —aprendizajes, personas o formas de verte— que te llevas de esta etapa y que no tenías al principio.

3 Mapa de comunidad

¿Quiénes estuvieron contigo en este tramo? Nómbrales. ¿Cómo contribuyeron a tu proceso? ¿Quiénes forman parte de tus saberes o de tu forma de mirar el mundo a partir de esta experiencia?

4 ¿De quién es esa voz?

Identifica una voz crítica que reconociste en algún personaje o en ti misme. Pregúntate: ¿es mía o la aprendí de alguien?

NO TIENES QUE RESPONDER TODO · Elige una sola herramienta, tómate tu tiempo y vuelve a ella cuando te haga sentido.

DETRÁS DEL TELÓN