



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# Toma un respiro.

Si estás a punto de perder el control: **respira y después cuenta lo que sientes:** enojo, tristeza, frustración, temor o cualquier otro sentimiento.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del Organismo de Investigación Judicial.



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



## Actividad física.

Camina, anda en bicicleta, nada, corre, juega bola o hacé alguna actividad que te haga sentir a gusto.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del Organismo de Investigación Judicial.



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# ¡Cuenta!

Hasta 10... 20...200 o hasta  
sentirte mejor.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas  
gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del  
Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



**Escribe lo que sientes.**

Luego, puedes deshacerte  
del papel o archivo o  
entregarlo a alguien de tu  
confianza.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas  
gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del  
Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D





# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# Medita.

En un lugar cómodo,  
relájate, cierra tus ojos,  
respira profundamente y  
trata de pensar en cosas que  
te gusten.



*¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!*

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas  
gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del  
Organismo de Investigación Judicial.



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# Hacé algo creativo.

Usa la imaginación para  
pintar, dibujar o hasta hacer  
un avión de papel.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas  
gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del  
Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# Baño.

Si puedes, toma un buen  
baño para relajarte.



¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas  
gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del  
Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# ¡Habla!

Busca a alguien de tu confianza o que creas que pueda ayudarte.



¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D





# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# ¿Mascota?

Si tienes, puedes pasar un rato con ella.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del Organismo de Investigación Judicial.

Depto de Arte Gráficas OT. 54144 D



# 10 Consejos Claves

para sentirme mejor



# Distracciones.

Un rato de tele, música, canto o baile puede ayudarte. También ir al parque, jugar en tu cuarto o sólo quedarte inmóvil.



**¡Hay gente que se interesa por vos,  
te escucha y te cree!**

Puedes pedir ayuda llamando a las líneas gratuitas 9-1-1, 1147 o al 800-8000-645 del Organismo de Investigación Judicial.