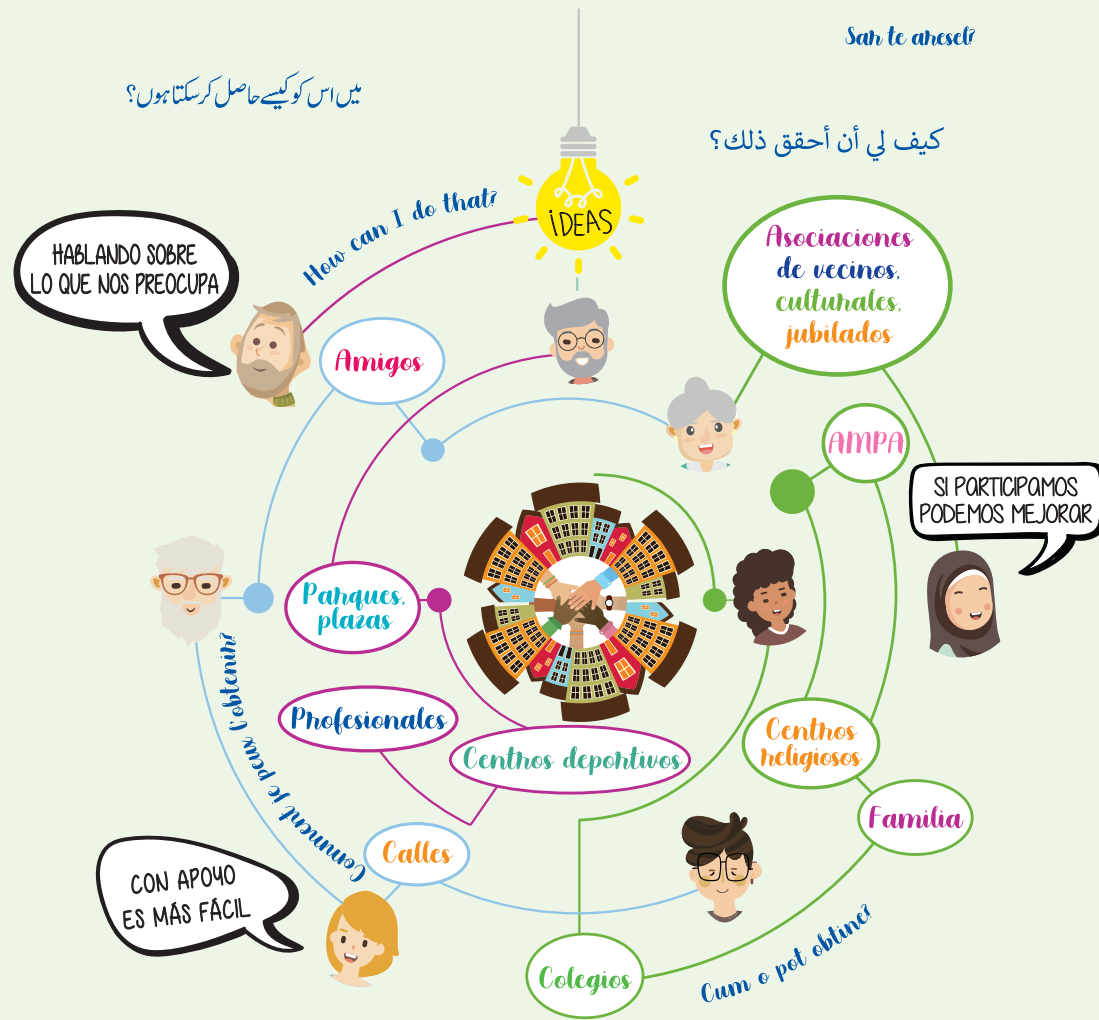


¿Cómo lo puedo conseguir?

میں اس کو کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

كيف لي أن أحقق ذلك؟
Sah te aheselr



VIVIENDO tu ciudad, tu pueblo,
tu barrio, tu vecindario...

ما الذي يحدث لي؟ | کیا ہوا ہے مجھے؟ | Ce se întâmplă cu mine?

¿Qué me pasa?



HAY MOMENTOS EN
LA VIDA EN LOS QUE
TE SIENTES MAL



¿Qué puedo hacer para sentirme bien ?

So saj te kehav kaste avav maj fedeh?

Ce pot face pentru a fi bine?

Que je peux faire pour être bien?

What can I do to get better?

ماذا يمكنني ان أفعل حتى أكون أحسن؟

میں ٹھیک ہونے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟



1. CONOCERTE MEJOR

- Tus puntos fuertes y débiles
- Lo que se te da bien y lo que no
- Nadie es perfecto



2. QUERERTE

- Valorando las cosas que haces y las que consigues
- Las comparaciones no son buenas



3. QUE NO TE PUEDAN LAS EMOCIONES

- Si te puede la ira haces daño a los demás
- Si te puede el estrés te enfadas
- Si te puede la tristeza dejas de hacer cosas



4. RELACIONARTE CON LOS DEMÁS

- Buscando compañía
- Quedando con tus amigas
- Haciendo nuevos amigos
- Alejándote de personas que te hagan daño



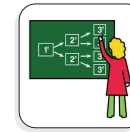
5. COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS LO QUE TE PASA

- Hablando sobre lo que te preocupa vas a sentir que no estás solo
- Te ayuda a encontrar soluciones
- Hablando con alguien de tu confianza



6. BUSCAR ACTIVIDADES CON LAS QUE DISFRUTES

- Deporte, música...
- Aprendiendo cosas nuevas
- Ayudando a otras personas
- Participando en asociaciones



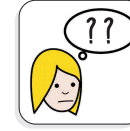
7. PONERTE OBJETIVOS DE VIDA

- Poniendo metas realistas que puedas alcanzar
- Tratando de cumplir esas metas
- Cuando las cumples, te sientes bien



8. CUIDAR TU SALUD: ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Haciendo actividad física
- Comiendo sano
- Durmiendo el tiempo suficiente
- No consumiendo drogas (alcohol, tabaco,...)
- No automedicarse, consulta siempre a tu médico



9. CUESTIONARTE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Puede haber otra forma de ver las cosas
- Sin adelantarnos a lo que pueda ocurrir... o no
- Lo pasado, ya pasó



10. ACEPTAR LAS DIFICULTADES DE LA VIDA

- Aceptando que te puede pasar algo malo
- Aceptando que te puedes equivocar
- Aprendiendo de los errores y momentos difíciles
- Buscando soluciones para que no te vuelva a ocurrir
- Los problemas pueden tener más de una solución



11. SI VES QUE NO CONTROLAS LA SITUACION, ¡PIDE AYUDA! A:

- Familia, amigos y amigas...
- Profesionales de salud, trabajo social, educación...

SIEMPRE ES BUEN MOMENTO PARA LA VIDA