

GUÍA DE DESENCADENANTES Y AUTOCUIDADO

The HEAL Project | heal2end.org | @heal2end

ASÍ QUE ESTÁS PARTICIPANDO EN UN PROGRAMA DEL HEAL PROJECT

Estas son algunas cosas a tener en cuenta:

- Si le preocupan los desencadenantes, **despeje su día** después del programa y asegúrese intencionalmente de tener pocas responsabilidades.
- Se compartirán **historias y opiniones potencialmente desencadenantes**.
- Esté preparado para **hacer una pausa y comprobar con usted mismo** mientras participa. Utilice la lista signos de desencadenantes que aparece a continuación según sea necesario. Hemos proporcionado una lista de consejos de autocuidado en caso de que se encuentre desencadenado. Sin embargo, usted sabe mejor cómo cuidar de sí mismo.
- La creación de nuestra programación es detonante a veces para nosotros también. Vamos despacio, nos tomamos tiempo libre, lloramos y hacemos autocuidado según sea necesario. Hablar abiertamente de estos temas es parte de nuestro proceso de curación. **Nos sentimos honrados de hacerlo en comunidad con ustedes.**

SIGNOS DE ESTAR DESENCADENADO

• SIGNOS EMOCIONALES

confusión, ira, nerviosismo, ansiedad, pánico, tristeza, sentirse repentinamente inseguro, alerta y cauteloso

• SIGNOS MENTALES

disociación, pérdida de paciencia, mareos, desorientación, regresión

• SIGNOS FÍSICOS

aceleración del corazón, sudoración, fatiga repentina, malestar estomacal, dolor muscular, temblores, letargo intenso, asfixia

TENGA CUIDADO CON

• NECESIDAD DE EXCESO DE COMPORTAMIENTO

comer, trabajar, usar sustancias, tener relaciones sexuales, ver televisión, rumiar compras

• FLASHBACKS

Flashbacks visuales, flashbacks emocionales (memoria corporal), flashbacks sensoriales

10 CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

The HEAL Project | heal2end.org | @heal2end

Usted está a salvo: Dígase a sí mismo “Estoy a salvo. Estoy bien”. Recuérdate que eres una adulta capaz de cuidarte muy bien. Recuerda que estos sentimientos pasarán y te sentirás mejor.

Rabia: golpear una almohada, llorar, gritar, salir a correr.

Toque: coloque su mano en la parte posterior del cuello y apriete, acaricie su propio brazo, abrácese amorosamente y sosténgalo durante unos minutos.

Disminuya la velocidad: respire, estire, cancele planes, tome una siesta, escuche música suave, medite.

Sexo/Kink: si el sexo/kink te ayuda a volver a centrarte, programa una escena o una cita de juego.

Afuera: salga de la casa y tal vez salga a caminar, camine, nade, conduzca o simplemente siéntese afuera.

Desahogarse: hable con un amigo y exprese sus sentimientos (por ejemplo, tristeza, culpa, ira). Llame a una línea directa para obtener ayuda.

Trabajo de le niño interior: derrama (di en voz alta) tus sentimientos como si fueras un niño pequeño (por ejemplo, la odio por hacer eso). Hable suavemente con el niño interior y tranquilícele con protección y seguridad.

Duelo: si es posible, trate de identificar la fuente de su desencadenante y la herida asociada. Permítete llorar.

Gratitud: ofrécete gratitud por tu compromiso con tu bienestar, sanación y crecimiento.