

# GUÍA DE DESENCADENANTES Y AUTOCUIDADO

The HEAL Project | [heal2end.org](http://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.**

# GUÍA DE DESENCADENANTES Y AUTOCUIDADO

The HEAL Project | [heal2end.org](http://heal2end.org) | @heal2end

## **SIGNOS DE ESTAR DESENCADENADE**

- **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](http://heal2end.org) | @heal2end

**Usted está a salvo:** Dígase a sí mismo “Estoy a salvo. Estoy bien”. Recuerdate 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.

# 10 CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

The HEAL Project | [heal2end.org](http://heal2end.org) | @heal2end

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

**Desahogarse:** hable con una amiga 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 una niña pequeña (por ejemplo, la odio por hacer eso). Hable suavemente con le 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.