

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos "arreglarnos" unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## LASTIMARSE A SI MISMO

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[celebraterecovery.com](http://celebraterecovery.com)

¿Te lastimas a ti mismo como una forma de expresar y lidiar con la angustia profunda y el dolor emocional? ¿Lastimarte a ti mismo te hace sentir mejor?

¿Sientes que no tienes otra opción? ¿Es la única manera en que sabes cómo enfrentar sentimientos como la tristeza, la depresión, la inutilidad, la culpa y el enojo?

## El problema

- Intentas mantener en secreto lo que estás haciendo.
- Te sientes avergonzado o crees que nadie lo entenderá.
- Llevas una carga pesada.
- Te sientes atrapado.
- El secreto y la culpa afectan tus relaciones con familiares y amigos.
- Te hace sentir con mayor tristeza, depresión, inutilidad, culpa y enojo.
- El alivio que sientes es a corto plazo.
- Lastimarte a ti mismo se está volviendo una adicción.

## La solución

Lastimarnos a nosotros mismos no nos ayuda con los problemas que nos hacen querer hacernos daño en primer lugar. Podemos tener victoria cuando encontramos otras formas de lidiar con dichos problemas. No estás solo en esta lucha. Aquí hay algunas maneras que hemos encontrado útiles para ayudarte a superar el impulso de querer lastimarte a ti mismo.

- Involúcrate en **Celebremos la Recuperación**. Asiste a las reuniones. Forma un equipo de Rendición de Cuentas y busca un mentor.
- Comprométete a asistir a las reuniones semanales de CR.
- Pasa un tiempo a solas con Dios.
- Llama a un amigo. Contacta a alguien. No te aísles.
- Ve a caminar. Haz ejercicio.
- Permítete sentir emociones. Está bien llorar.
- Libera tus emociones a través de un diario u otra salida creativa.
- Trátate bien a ti mismo.
- Habla con Dios. Cuéntale acerca de tu dolor. Pídele Su ayuda.

A medida que comienzas a avanzar en el camino de la recuperación, desarrollarás una visión sobre lastimarte a ti mismo. Llegar a comprender por qué te lastimas a ti mismo es un paso importante. Vas a encontrar la esperanza. La gente se recupera. ¡Tomará un poco de esfuerzo pero valdrá la pena!