

ANGEL VALDES | KIT EMOCIONAL

Volver a mí

UN REFUGIO PARA CUANDO NO PUEDES MÁS

Versión 1.0 | Descargable exclusivo | <https://angelvaldesmx.qzz.io/kit-emocional>

INDICE

Para cuando estés listo

Carta que nunca enviaré

Volver a mí

- *Me perdí y no sé cuándo*
- *Me cuesta creer que importo*
- *Dejé de Ser Yo*
- *Lo que no dejé morir*
- *Lo que tuve que soltar*
- *La parte de mí que apenas conozco*
- *La esperanza cuando ya no creía en nada*

Antes de poder decirlo...

- *Lo que no se puede decir... pero necesitas sacar*
- *Después del temblor*

Manual de intentos y errores para intentar estar bien.

Recursos e instancias gratuitas de salud emocional en

México

PARA CUANDO ESTÉS LISTO

No sé tu nombre, ni por qué abriste esto. Pero si estás aquí, es porque algo te duele... y no sabes cómo contarlo. Yo tampoco supe. Por mucho tiempo. Así que escribí esta carta, en pedazos, por si en uno de ellos te encontrabas tú también. Este diario no tiene respuestas. No tiene lecciones. No tiene promesas. Solo espacio. Para vaciar lo que dolió en silencio. Para escribir lo que nunca dijiste. Para poner en palabras eso que nadie más vio. No hay un orden. No hay prisa. No hay un final definido. Tampoco necesitas saber a quién va dirigida la carta. Aquí no hay reglas. Solo tú, y lo que aún late dentro. Escribir a veces duele, pero también repara. Y si abriste esto, es porque algo dentro de ti aún no se rinde. Eso... ya es un comienzo.

CARTA QUE NUNCA ENVIARÉ

UN ESPACIO PARA VACIAR LO QUE CALLAS, AUNQUE NUNCA LO ENVÍES.

¿Qué escribiría si nadie fuera a leerme jamás? A veces siento que se me acaban las fuerzas, que continuar duele más que rendirse. Este mundo te mide por lo que ganas, y no por lo que aguantas. No todo es dinero —a veces solo quería un poco de tiempo, un abrazo. Me duele pedir tan poco y aun así recibir menos. Sohora —sí, una perrita— ha sido más constante que muchas personas. No odio a quien me rompió, sino a mí, por quedarme en pedazos. Extraño tener una familia unida, pero me estoy reconstruyendo desde mí.

💬 *A veces, lo que más necesitamos decir no tiene destinatario. Esta es tu carta. No importa a quién vaya dirigida, ni si tiene nombre, ni si tiene cierre. Solo escribe lo que aún te duele, lo que no pudiste decir, lo que guardaste por miedo, por vergüenza, por lealtad equivocada. Puedes enojarte, llorar, contradecirte o soltarlo todo. Esta carta no va a juzgarte. Solo va a escucharte.*

[illegible]

[illegible]

VOLVER A MI

No, no te voy a prometer que esto va a sanar todo. Tampoco te voy a decir que estoy aquí para ti siempre. No sería cierto. A veces ni yo estoy para mí. Lo que sí te voy a decir es esto: Te vas a pudrir en tu tristeza hasta que algo dentro de ti —no alguien afuera— decida que ya estuvo. Vas a mandar mensajes que no tendrán respuesta. Y cuando te digan “es que estaba ocupado”, lo estarán... pero no tanto. La neta, no todos te ignoran por maldad, algunos solo no saben qué hacer contigo. Y prefieren ver su serie que tu caos. Y eso duele. Pero también te libera. Porque si nadie te va a salvar, entonces puedes dejar de esperar. Y empezar —poco a poco— a volver a ti. Este kit no va a hacer que te sientas bien. Pero va a darte algo que pocos te ofrecen: un lugar donde no tienes que fingir que ya estás mejor. Si llegaste hasta aquí, quizá no fue porque estás listo, sino porque estás roto. Y eso basta. Aquí no hay tazas motivacionales. Hay espacio para que grites lo que nunca dijiste. No tienes que agradecer. Solo escribe, respira y no te rindas del todo. Nos vemos en la siguiente página. O cuando puedas. Esto no es un camino recto, es una espiral. Y si vas cayendo... al menos que sea cayendo hacia ti.



ME PERDÍ Y NO SÉ CUÁNDO

ENCONTRAR EL PUNTO DONDE EMPEZÓ EL ECO

Me empecé a deshacer tan lento que ni lo noté. No fue un grito. Fue más como un eco. El cuerpo sin bañarse, la ventana cerrada, la comida sin tocar. No sabía si era martes o domingo, solo sabía que me dolía el estómago... y no por hambre, sino por existir. Me encerré. Literal. Tornillos y clavos. Para que nadie entrara. Porque no quería que vieran mi miseria. Pero llegó ella. Sohora. Una vida pequeña que me necesitaba afuera. Entonces me obligué a salir, a comprarle su comida, no por mí, sino por ella. Porque cuando uno no encuentra razones para vivir, a veces basta con que otra vida dependa de ti. Así empezó el camino de regreso. No como un héroe. Como alguien que aún respiraba.

🌀 *Instrucciones para el ejercicio:* • ¿Qué pasó antes de que empezaras a caer? Puede que no lo recuerdes con claridad. Tal vez no hubo un “antes”, solo una larga pendiente. • *Escribe sin buscar precisión. Describe sensaciones, olores, rutinas que cambiaron. Cosas pequeñas. Lo que nadie más notó, pero tú sí.* 🖋️ *Consigna del ejercicio:* • ¿Qué fue lo que marcó el inicio de tu caída? ¿Qué empezó a cambiar? ¿Cómo lo notaste en tu cuerpo, en tu rutina o en tus pensamientos?



A series of 20 horizontal lines for writing, set against a background of crumpled paper with water droplets.

Estás En Construcción. No Tienes Que Tenerlo Todo Claro Aún.



ME CUESTA CREER QUE IMPORTO

LO QUE NO ME DIJERON, PERO ME HIZO DAÑO

Nunca fui de los que pedían atención a gritos. Me fui haciendo pequeño sin que nadie lo notara, incluso yo. Fue cuando empecé a escuchar frases como “es tu obligación” después de esforzarme. Cuando mis logros dejaron de contar y mi presencia se volvió una especie de ruido de fondo. No fue solo por el dinero —aunque dolía que me dejaran de lado por no tenerlo—. Fue por el vacío. Por ese lugar en el que, aunque estuviera presente, los demás ya no querían contar conmigo. Aprendí a llenar vacíos que no eran míos. A estar en la vida de las personas como un parche, no como parte. A aprender de más para ser útil, por si eso me hacía suficiente. Y cuando más podrido estaba... el silencio. Nadie. Me mintieron muchas veces. Me prometieron compañía, amor eterno, incluso me dijeron “lo hiciste muy bien”, sin que fuera cierto. Pero lo más doloroso no fueron las mentiras. Fue darme cuenta de que yo me mentí también para no quedarme solo. Y aunque el silencio me ha enseñado más que muchos gritos, hay algo en mí que se apaga cada vez que noto una mirada incómoda dirigida hacia mí... por simplemente ser. Hoy escribo esto para recordarme que no estoy solo, aunque a veces lo parezca. Y que no tengo que ganarme un lugar: ya lo ocupo.

[illegible]


Página 17



DEJÉ DE SER YO

INVENTARIO DE MI IDENTIDAD (ANTES Y DESPUÉS DEL DOLOR)

A veces no es una caída brusca. A veces es más bien como si te fueras apagando luz por luz. Primero dejas de dormir. Luego de comer. Luego de sentir. Y cuando por fin te miras, todo lo que queda es un eco de alguien que fuiste. Lo supe cuando recordé cuántas veces me dejé sobajar, creyendo que debía ser parche, y ni siquiera un parche limpio... uno usado, olvidado, puesto donde no estorbara. Y aunque dolía, había algo cómodo en dejar de pelear... en flotar. Hasta que recordé: no vine aquí a sobrevivir flotando. Vine a brillar. Pero primero, me toca aprender a prenderme otra vez.

 **Instrucciones:** • Haz dos listas. En la primera, escribe las cosas que solías hacer que te hacían sentir tú (aunque fueran pequeñas: cantar, darte tiempo a solas, ordenar tus ideas...). En la segunda, escribe lo que haces ahora —sin juicio—, para identificar los cambios. • Sombrea los elementos de la primera lista que te gustaría recuperar. • Encierra los de la segunda que no quieres que se repitan más.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.


No Perdiste Todo. Solo Estás Volviendo A Ti Parte Por Parte.



LO QUE NO DEJÉ MORIR

MI ACTO DE VALENTÍA INVISIBLE


No todo en mí se extinguió. Aunque doliera estar solo, aunque nadie entendiera por qué seguía defendiendo lo que para otros era debilidad, yo me mantuve. Siguieron diciendo que era muy sensible, muy intenso, que me tomaba todo a pecho. Pero lo único que hice fue seguir viendo a los demás desde el dolor —porque a mí nadie me miró así. No solté la empatía, aunque ella misma me desgastara. Solo aprendí a dirigirla hacia mí. No dejé de buscar lo justo, aunque me dijeran que no valía la pena, que era mejor pasar la página. No. Yo no quería tener la razón. Quería paz, pero una que no se obtuviera traicionando lo que soy.

 **Instrucciones:** • Haz una lista de las personas, ideas, rutinas o sueños que has tenido que soltar. (No importa si fue hace tiempo o recientemente.) • Escribe cómo te sentiste al soltarlas. (¿Hubo rabia, resignación, alivio, culpa?) • ¿Cuál de todas esas despedidas sientes que aún no has cerrado del todo. (Nómbrela. No necesitas resolverla hoy, solo reconocerla.)

➤ LO QUE TUVE QUE SOLTAR

MI LISTA DE DESPEDIDAS NECESARIAS

Soltar no es dejar de querer. Es aprender a no quedarme en un lugar donde no quieren quedarse conmigo. Tuve que soltar la fantasía de una familia con él, aunque por años lo llamé hogar. Tuve que soltar a quien llamaba hermana, cuando me di cuenta que siempre fui el culpable de su historia. Solté a mi mejor amiga, aunque solo le pedí una noche de refugio, y me di cuenta que hasta eso era demasiado. No fue por egoísmo, fue por necesidad. No quería más perderme yo, por conservar lo que otros ya habían dejado. Y sí, fui yo quien pegó mis pedazos, los que aún podía ver. Lo hice por mí, aunque ellos me empujaron al borde.

 **Instrucciones:** • Describe algo en ti que sigues protegiendo aunque nadie lo valore. (Puede ser un rasgo de personalidad, una creencia, un valor o incluso una rutina.) • ¿Qué consecuencias ha tenido mantenerlo? (¿Perdiste relaciones? ¿Te señalaron? ¿Te sentiste solo?) • ¿Qué te ha enseñado ese acto de resistencia sobre ti mismo?

[illegible]


*A Veces No Soltamos Por No Querer Herir A Otros. Pero Si Para
Quedarte Tienes Que Herirte Tú... Ya Te Estás Perdiendo.*



LA PARTE DE MÍ QUE APENAS CONOZCO

MI VERSIÓN BETA: ¿QUIÉN SOY AHORA QUE ME RECONSTRUYO?

No sabía que también tenía derecho a enojarme. Crecí creyendo que estar enojado me hacía malo, me hacía ver débil. Pero no. El enojo también es parte del dolor. Y el dolor es parte de mí. Me sorprendí el día que volví a grabar un video. Después de diez años. Pero esta vez no por fama, no por ego... sino por refugio. Uno que nace de las ruinas pero que está hecho para otros, para que no se sientan tan solos. Hoy me doy pequeños motivos para sentir orgullo. Intentar, cuando no tienes fuerza, también cuenta. Y en esta etapa de “fase de prueba” de quien soy ahora, me estoy dando chance de ver si esta nueva versión —justa, empática, irreverente, pero honesta— puede quedarse conmigo para siempre.

 **Instrucciones:** • Haz una lista de las partes nuevas de ti que han salido a la luz últimamente. ¿Hay nuevos hábitos, actitudes o pensamientos? • Describe tu “versión de prueba”: ¿cómo es esta persona que estás empezando a ser? ¿Qué diferencias notas con tu “yo anterior”? • Imagina tu versión premium: ¿qué características tendría? ¿Qué conservarías y qué fortalecerías? Ponle incluso un nombre, como si fuera una actualización.




Estás Probando Cómo Se Siente Ser Tú Otra Vez. Eso También Es Valentía. No Soy La Versión Final, Pero Ya No Soy El Borrador



LA ESPERANZA CUANDO YA NO CREÍA EN NADA

LA ESPERANZA QUE SÍ ME PERTENECE

La fe no me vino en un rayo de luz ni en una promesa cumplida. Me vino cuando estaba solo, y no porque me salvó alguien, sino porque ya no tenía más opción que confiar en mí... y en Dios, no como religión, sino como esa fuerza que seguía ahí aunque yo lo ignorara. Tener fe en mí no es creer que soy perfecto. Es confiar en que no merezco lo que me ha dolido. Y aunque no encaje con todos, aunque no todos encajen conmigo, mi forma de ser no ha sido cruel ni dañina. Esa semilla me basta para seguir creciendo. Mi esperanza es rara. A veces me asusta que fracase, pero me asusta más que triunfe y yo no lo haya intentado. Por eso sigo. Para ayudar sin olvidarme. Para servir sin vaciarme. Para ser el alguien que me faltó en mi propio fondo.

 **Instrucciones:** • Completa la frase: “Cuando pienso en esperanza, yo no la veo como _____, sino como _____.” • Haz un dibujo, símbolo o palabra que represente lo que hoy es fe para ti. No tiene que ser bonito ni entendible para otros. Solo para ti. • Escribe una carta breve a tu “yo sin fe” del pasado. ¿Qué le dirías ahora que empezaste a creer de nuevo, aunque sea poquito?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

No necesitas esperanza gigante. Solo un poquito. La fe no se mide en resultados, sino en la voluntad de intentarlo aunque todo diga que no.

L

*a esperanza no es
un lujo. A veces es
lo único.*



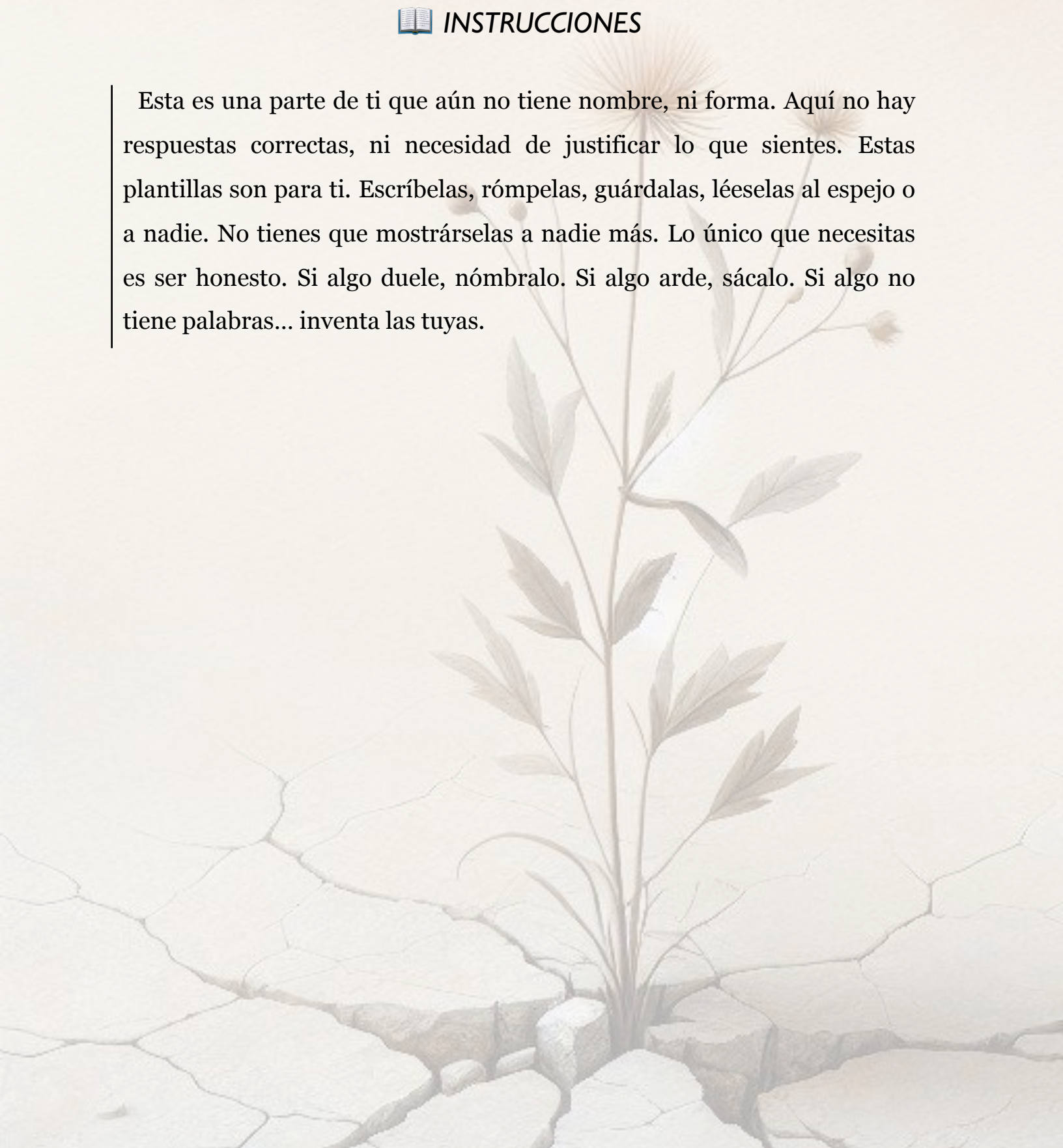
ANTES DE PODER DECIRLO...

No sé en qué parte del camino estás tú. Tal vez apenas abriste este kit porque ya no sabes qué hacer. Tal vez estás leyendo esto sin esperanza, sin amor, sin rumbo. No importa. Solo quiero que sepas que hay cosas que duelen incluso más que las mentiras. Como darte cuenta de que sí, muchas veces somos reemplazables. Que puedes amar con todo lo que eres y aún así ser ignorado, dejado atrás o intercambiado por alguien más. Y no por eso vas a dejar de amar, pero quizá empieces a amarte un poco más. Aprendí del dolor desde mi cuerpo, no desde un libro. Lo sentí cuando me quemaba el pecho de tanto llorar en silencio, cuando pasaban semanas sin darme cuenta, sin bañarme, sin abrir la ventana, sin decirle a nadie lo mal que estaba. Y aún así, aquí sigo. Ya no tengo que explicar que no soy egoísta solo porque ahora me elijo. Me estoy dando el amor que nadie me dio —ni siquiera yo— y eso es algo que no pienso justificar. Todavía me cuesta perdonarme por haber creído que yo era el problema. Que estaba roto, loco, dañado. Pero la terapia, la vida y hasta mis propias lágrimas me dijeron que las red flags no eran mías. Solo me las colgaron encima para no cargar con las suyas. Si estás leyendo esto con miedo, quiero que sepas que no tienes que sanar como yo, ni como nadie. Solo a tu manera. Que no te exijas. Que no te castigues por seguir aquí, aunque no quieras. Yo pensé que la soledad iba a matarme. Pensé que no tener a nadie era el fin. Y no. Dolió. Duele. Pero aquí estoy, aún con todo eso. Si estás a punto de soltar... por favor, quédate un ratito más. No desde la culpa. Desde la herida. Desde el abrazo que no te han dado. Ora, grita, pide al universo, llora hasta que no haya más lágrimas. Pero quédate. Porque tú, aunque no me conozcas, a mí me haces falta aquí.

🔗 LO QUE NO SE PUEDE DECIR... PERO NECESITAS SACAR

📖 INSTRUCCIONES

Esta es una parte de ti que aún no tiene nombre, ni forma. Aquí no hay respuestas correctas, ni necesidad de justificar lo que sientes. Estas plantillas son para ti. Escríbelas, rómpelas, guárdalas, léelas al espejo o a nadie. No tienes que mostrárselas a nadie más. Lo único que necesitas es ser honesto. Si algo duele, nómbralo. Si algo arde, sácalo. Si algo no tiene palabras... inventa las tuyas.



☁ Plantilla 1 – a Quien No Supo Estar

Hoy no te escribo para reclamarte. Te escribo para decirte que me dolió...

- Me dolió cuando:

- Me hubiera gustado que:

- Pero ahora entiendo que:

Aun así, cuesta, y lo estoy trabajando.

💌 Plantilla 2 – a Mí Cuando No Podía Más

Perdón por todo lo que no supe darte. Perdón por no entender que también necesitabas de mí.

- Te fallé cuando:

- Pero también me diste fuerza cuando:

Gracias por no rendirte del todo. Hoy te veo y te abrazo.

🔥 Plantilla 3 – lo que No Le Dije a Nadie

Nunca lo dije porque me daba miedo que pensarán:

Pero la verdad es que:

Y aunque no lo diga en voz alta, sigo cargando con esto:

Hoy solo quería escribirlo para no seguirlo guardando.



Plantilla 4 – lo que Me Sigo Repitiendo y Quiero Soltar

Me he dicho tantas veces que:

Pero ya no me sirve.

Hoy quiero dejar ir esta frase porque:

Y empezar a repetirme:

Plantilla 5 – si Pudiera Hablarle al Dolor sin Miedo

Te tengo frente a mí. No quiero pelearte.

Solo quiero decirte que:

Que ya no me vas a definir, aunque aún me duelas.

Y que elijo, poco a poco, hacer espacio también para la paz.

Lo que No Encajó en Ninguna Plantilla... Pero Tenía que Salir.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a small, dark smudge or mark near the bottom left corner of the paper. The background behind the paper is a solid light blue color.

➤ **DESPUÉS DEL TEMBLOR**

A veces siento que me reconstruí con pedazos que ni sabía que tenía. La resistencia que descubrí en mí, no la vi en libros, ni en consejos, la vi en mis propias grietas. Me descubrí siendo alguien que, aún sin apoyo, quería dar apoyo. Alguien que, incluso sin abrazos, pensaba en cómo abrazar la vida de otros que se sentían igual de solos. Mi objetivo se volvió claro... y no es tener más, sino ser más para mí, y después, si es posible, para otros. Hoy, sigo batallando con cosas simples como la paciencia, pero ya no me tiran al suelo como antes. He entendido que muchas de las decisiones más pequeñas —como tener fe, respirar profundo o no responder con odio— son también decisiones gigantescas. Ya no quiero “ganar” en la vida siendo como quienes me hicieron daño. Hoy quiero ganar estando en paz conmigo, sabiendo que puedo mirarme al espejo y decir: “no fui perfecto, pero fui justo”. Ya no lucho por encajar. Lucho por permanecer en mí. No necesito que me elijan, si para que me elijan debo olvidarme. Pongo límites. Respeto los de los demás. Y reconozco que si alguien decide irse, eso no me quita valor. Y si soy yo quien decide irse, también es por amor: a mí. Hoy sé que vivir no es tener lujos, relaciones, halagos, éxito. Es tener una dirección, y yo ya encontré la mía. No necesito que me digan que es válida. Yo lo sé. Y aunque duela, aunque sea lento, aunque me vuelva a quebrar, seguiré. Porque ahora tengo un propósito, y ese propósito se volvió mi forma de resistir, de amar y de quedarme. Si algún día vuelvo a caer, si ese peor momento vuelve... me recordaré esto:

"YA TE LA SABES. DÉJATE ESTAR EN EL DOLOR, PERO NO TE SUELTES. TU LUCHA TIENE UN SENTIDO. Y AUNQUE NO TODOS LO VEAN, TÚ SÍ. AQUÍ ESTÁS. Y AQUÍ SIGUES."

MANUAL DE INTENTOS Y ERRORES PARA INTENTAR ESTAR BIEN.

(Funciona distinto para cada quien. Pero aquí van algunas cosas que a mí me ayudaron o me ayudaron a ayudarme).

Desde el Universo, la Energía y lo Intangible

A veces no hay explicaciones lógicas. A veces hay algo más grande que no entendemos, pero sentimos. Yo encontré en las barras de access una herramienta útil. No son magia, pero ayudan a soltar pensamientos, ideas, creencias y emociones que uno va cargando y que ni siquiera son nuestras. Una frase que me ayudó: “¿A quién pertenece esto? Si no es mío, que se regrese con conciencia.” Y si lo dices en voz alta, aunque suene loco, algo se mueve. Mantras que repetí hasta creérmelos un poquito (y eso fue bastante):

- “Todo llega a mí con facilidad, gozo y gloria.”
- “Estoy dispuesto a recibir.”
- “Nada es mío si no me construye.”

Desde lo Espiritual (sin Importar a Qué Le Tengas Fe)

Hay quienes conectan con Dios. Hay quienes conectan con su lavadora. Y está bien. La fe no necesita estructura, ni templo, ni reglas. A veces

basta una semilla de mostaza... o una lágrima sincera. Yo dejé de pelearme con Dios y lo invité a mi caos. No me curó de golpe, pero me acompañó. Si no sabes a quién hablarle, háblate tú en voz alta. Si necesitas algo más, nómbralo: Universo, Vida, Energía, Fuerza, Gallo. Lo que sea. Pero nómbralo.



Desde la Ciencia: la Terapia No Es Opcional

Ir a terapia fue como sacar las tripas al sol. Incómodo, pero necesario. No te cambia en una sesión. Pero te cambia. Es el único lugar donde alguien está entrenado para no huir cuando abres tu dolor. Nota del editor interior: No, no basta con leer libros de autoayuda. Tampoco con ver TikToks. Si puedes, ve. Si no puedes pagar, hay opciones públicas, universitarias o comunitarias. Pero no te abandones.



Desde el Absurdo: Sí, Puede Ser un Gallo

Hay quienes tienen perros, gatos, conejos... Y si tú tienes un gallo como animal de apoyo emocional, también está bien. (Aquí te saludo con respeto. No te juzgo. Yo también pasé por ahí). Porque lo que ayuda, ayuda. Lo importante no es qué tengas, sino qué estás creando contigo con eso. Rutinas. Hábitos. Cariño propio. Lo que empieza como risa, muchas veces se vuelve refugio.

Desde Uno Mismo: Cómo Hablarnos Bonito

- No te castigues por no estar bien.
- No repitas lo que te dijeron en voz baja cuando querían hacerte pequeño.
- No te obligues a sanar rápido.
- No te abandones por agradar.

Haz lo que puedas con lo que tienes, y si no puedes hoy, descansa. No retrocedes por pausar. Frases que me repito cuando todo se siente mucho:

- “Hoy, solo tengo que resistir 10 minutos más.”
- “No tengo que ser todo para todos.”
- “Estoy aprendiendo. No soy menos por tropezar.”



Nota especial: si tú... sí, tú... te diste cuenta que sueles ser narcisista (o eso te dijeron) Este kit también puede ser para ti. No para que lo uses como excusa, sino como herramienta. No te voy a explicar qué es ser narcisista clínicamente, pero a veces:

- Viene de una herida temprana de rechazo o abandono,
- Se construye como una máscara de control o superioridad para no volver a sentir dolor,

- Y muchas veces es un escudo donde se esconden personas igual de heridas.

Si lo estás leyendo y crees que “esto no es para mí, yo soy el malo”, te digo: nadie nace malo, pero todos tenemos que decidir en qué nos convertimos. Quizá este sea tu primer paso para no seguir hiriendo y empezar a cuidarte sin destruir. Y si ya estás dando ese paso, aunque sea con miedo o por curiosidad: te abrazo también.

RECURSOS E INSTANCIAS GRATUITAS DE SALUD EMOCIONAL EN MÉXICO



Líneas de apoyo inmediato

- Línea de la Vida – 800 911 2000
Atención 24/7 en crisis emocionales, violencia, consumo de sustancias y salud mental.
- SAPTEL (Servicio de Apoyo Psicológico a Distancia, UNAM) – 800 472 7835
Psicólogos capacitados disponibles las 24 horas, todo el año.
- Locatel CDMX – 55 5658 1111
Apoyo en crisis emocionales, orientación psicológica y canalización a servicios.



Instituciones y programas gratuitos

- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz
Consultas y programas de apoyo.
- Centros de Salud Mental (CESAM) – disponibles en varias ciudades de México, con atención psicológica gratuita o de bajo costo.

- Universidades públicas (UNAM, IPN, UAM, estatales) – ofrecen servicios psicológicos gratuitos a la comunidad.

Plataformas y recursos digitales

- Juntos por la Salud – portal de la Secretaría de Salud con recursos en línea.
- Psicología Online UNAM – materiales, talleres y atención gratuita en línea.
- Red Nacional de Teléfonos de Apoyo Psicológico – directorios estatales disponibles en los sitios oficiales de salud.

Gracias por llegar hasta aquí. Si estás leyendo estas últimas páginas, quiero que sepas algo: no estás solo, no estás rota, no estás perdido. Estás vivo, y eso ya es una prueba de tu fuerza. Este kit no pretende darte todas las respuestas, pero sí recordarte que mereces estar aquí, que mereces calma, y que tu historia aún se está escribiendo. Cada ejercicio, cada recurso, cada palabra que encontraste aquí es una chispa. Pero la luz más importante está dentro de ti. Si alguna vez la oscuridad parece más fuerte, recuerda: pedir ayuda también es valentía. Y siempre habrá alguien, una voz, una mano, una palabra, lista para sostenerte. Este no es un adiós, es un “nos seguimos acompañando”. Porque tu vida importa, tus emociones importan, y tú importas. ❤️

Con cariño, Angel Valdes.

*Angel
Valdes*