



The Weight You're Carrying

CHAD KEMPEL · EL PESO QUE CARGAS

Esta hoja es tuya. Nadie la va a recoger.

1 Carga cognitiva:

el peso invisible que tu cerebro está cargando.

Herramienta: escribe una cosa.

“Lo que estoy cargando es ...”

2 La respuesta de congelamiento:

tu cuerpo se paraliza para protegerte. No es debilidad.

Herramienta: di “esta es mi respuesta de congelamiento” y nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar y 3 que puedes oír.

3 Desplazamiento:

el peso sale de otra forma, como enojo o alejándote de los demás.

Herramienta: la pausa de una pregunta.

“¿De verdad esto tiene que ver con esta persona?”

4 Crecimiento postraumático:

las dificultades pueden reconstruirte, si tú lo eliges.

Herramienta: el giro de una frase.

“Lo que esta situación difícil me ha empezado a enseñar es ...”

¿Necesitas hablar con alguien ahora? Llama o envía un mensaje de texto al 988. En español: marca 2, o envía AYUDA al 988. ¿Estás en peligro? Llama al 911.

En la escuela, habla con _____ en el salón _____