



Señales de recaída:

1. Sientes que nadie te ama (especialmente Dios).
2. Regresas a viejos patrones o mecanismos de enfrentamiento.
3. Estás desconectada emocionalmente.
4. Se incrementa el diálogo interno negativo.
5. Reaccionas por impulso a las situaciones. Tú tienes *respons-abilidad*, la habilidad de responder adecuadamente.
6. Eres negligente contigo misma.
7. Tratas de ser la niña buena.
8. Evitas el conflicto a toda costa.
9. Sientes que estás volviéndote loca.

El Salmo 121:2-3 dice: “Mi ayuda proviene del SEÑOR, creador del cielo y de la Tierra. No permitirá que tu pie resbale; jamás duerme el que te cuida.”

Plan de prevención para no recaer por líos escondidos:

- Ora.
- Vuelve a asistir a las clases de “Mi travesía” o revisa tus notas de clase.
- Llama a las líneas de ayuda psicológica cuando estés en crisis.
- Construye un sistema de apoyo.
 1. Busca personas que te acepten tal como eres.
 2. Busca personas que saquen lo bueno que hay dentro de ti.
 3. Busca personas a las que puedas confiar tus secretos.
 4. Busca personas que te hagan mirar hacia Cristo.
 5. Construye apoyo dentro de este grupo.
 6. Construye apoyo dentro de tu iglesia.
 7. Evita ser negativa.
 8. Trata a otros así como quieres que te traten a ti.
 9. Dale tiempo.
- Afirma la verdad acerca de ti misma.

El Salmo 23:6 dice: “Y en la casa del Señor moraré por largos días.”