

# ¡Oh, no! ¿Y ahora qué?

Puede ocurrir en cualquier lugar: en casa, en la escuela, o en casa de un amigo. De pronto ves algo que *sabes* que no es bueno, en un teléfono, el televisor, la computadora, un videojuego, un libro o una revista. ¿Qué puedes hacer *ahora* para sentirte mejor?



No te quedes ahí sentado. Mira o lee algo bueno; haz algo que te mantenga activo; haz una buena obra; ve a estar con tu familia o amigos.

Recuerda quién eres. No eres malo por lo que viste, eres un hijo de Dios; Él te ama y quiere ayudarte a estar a salvo y a ser feliz.

Aléjate de ello; apágalo; déjalo. Trátalo como veneno para tu cerebro, porque eso es lo que es.

Díselo a tu mamá o a tu papá. Tus padres son los que mejor te conocen y quieren ayudarte a que estés a salvo y feliz. No estés avergonzado; lo que te ha ocurrido a ti le ocurre a casi todas las personas en algún momento.



Sigue hablando. Te podría ayudar hablar con tu mamá o papá cada vez que algo que veas durante el día te haga sentir incómodo. Tus padres te pueden ayudar a crear un plan para protegerte de ver cosas inapropiadas. Si te sientes atrapado, preocupado o como que quieres ver algo inapropiado otra vez, asegúrate de que les cuentas eso también.

Déjalo ir. Imagínate que sueltas un globo y lo ves irse flotando. Intenta relajarte y dejar que lo que viste flote fuera de tu mente. Ahora imagina el templo, tu familia o alguna otra cosa que te encanta ver.

