



DIARIO de
Bienestar

4-7-8

Técnicas de Respiración

Esta técnica se puede realizar en cualquier lugar, en cualquier momento para ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño.

respire



Detenga la respiración



exhale

Respira profundamente y...

5. Nombra **CINCO** cosas que ves a tu alrededor.



4. Nombra **CUATRO** cosas que puedes tocar a tu alrededor.



3. Nombra **TRES** cosas que escuchas.



2. Nombra **dos** cosas que puedes oler.



1. Nombra **UNA** cosa que puedes saborear.



Conéctate
CON
TUS
CINCO
SENTIDOS

Hoy estoy agradecido/a por _____

Hoy, me siento _____

¡Escríbelo!

Decora un diario o una hoja de papel y usa estas indicaciones de escritura para estimular la atención plena, reducir el estrés y la preocupación, y procesar tus pensamientos y las emociones por las que estás pasando.

- ☉ ¿Cuál es tu sueño más descabellado?
¡Imagina que todo es posible!
- ☉ Describe un momento difícil o desafío que enfrentaste. ¿Qué te ayudó a superarlo?
¿Cómo te sientes cuando reflexionas sobre ello?
- ☉ ¿Cuáles son las tres cosas que te hacen sentir mejor cuando estás triste?
- ☉ ¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a alguien más? ¿Cómo te hizo sentir eso?
- ☉ ¿Qué has hecho que te haga sentir orgulloso(a)? ¿Por qué estás orgulloso(a) de ello?
- ☉ ¿Con quién hablas cuando tienes un problema? ¿Cómo te ayudan?
- ☉ ¿Cómo te sientes en este preciso momento? Trata de ser lo más específico posible. ¿Qué otras palabras podrías usar para describir este sentimiento?
- ☉ ¿Qué es algo que te hace único/a?



Hoy va
a ser un
Día
Excepcional

Señales de Advertencia de Suicidio Juvenil



Señales de advertencia de que un amigo(a) puede estar pensando en el suicidio.



1. Mostrar dolor o angustia emocional grave o abrumadora.
2. Expresar desesperanza sobre el futuro
3. Hablar de suicidio o hacer planes para suicidarse
4. Mostrar señales de comportamiento preocupantes o cambios en el comportamiento, tales, como:

- Aislamiento o cambio en las interacciones o situaciones sociales
- Cambios en el hábito de dormir (aumento o disminución)
- Irritabilidad u hostilidad que parecen estar fuera de lugar o fuera de contexto
- Aumento reciente de agitación o irritabilidad



Si estás preocupado/a por alguien, confía en tu instinto. Acércate y pregunta: ¿Estás pensando en suicidarte?

¡No estas solo(a)! Llama o envía un mensaje de texto al 9-8-8 para ponerte en contacto con la línea de prevención del suicidio y crisis (24 horas al día, 7 días a la semana)



Tanto la salud mental como el bienestar físico son factores que afectan nuestra productividad y concentración en general. El autocuidado nos ayuda a controlar cómo estamos, a recargar energías, y hasta puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la resolución de problemas. ¡Dedicarnos al autocuidado nos puede recordar nuestro valor y ayudarnos a ser la mejor versión posible de nosotros!

Visualizar un lugar tranquilo

Mirar las nubes

Mirar las estrellas

Anotar algo por lo que estés agradecido

¡Bailar!

Maneras de sobrellevar dificultades que me funcionan

Apagar **OFF** todos los dispositivos electrónicos

Hacer 20 saltos de tijera

Moverte despacio

Tomar el tiempo para ver cuánto aguantas haciendo equilibrio en 1 pierna

Mantener un diario

Caminar o sentarte en un lugar con naturaleza

Hablar con alguien

Armar un rompecabezas

Tomar una ducha o un baño

Beber agua

Acariciar algo suave

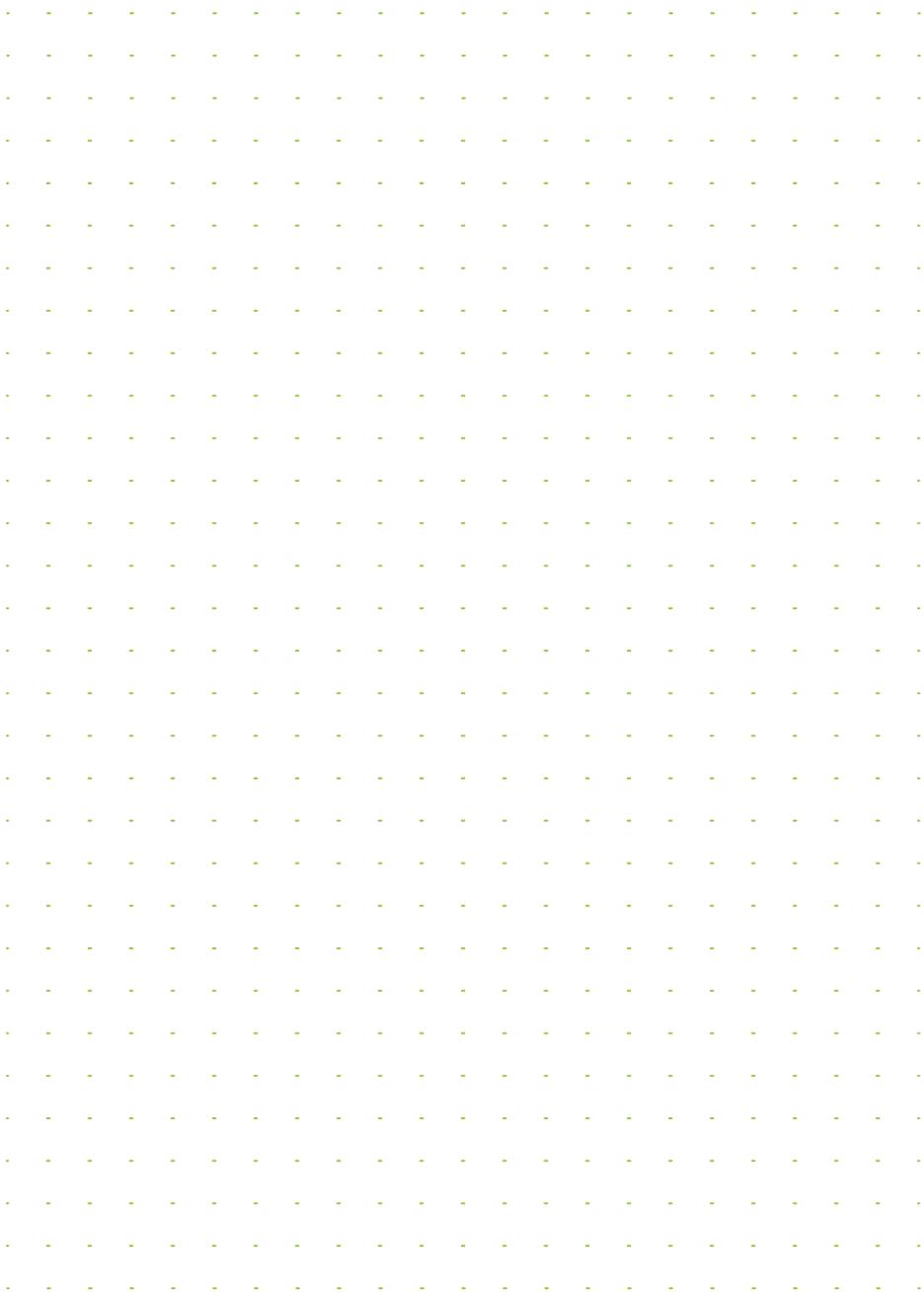
Cerrar los ojos y hacer una cuenta regresiva

Limpiar, ordenar y organizar

Hacer ejercicio



Hoy estoy agradecido/a por _____



Hoy, me siento _____



Se
amable
con tu
Mente

Recursos

Teen Line:

Llama al **1-800-852-8336** (de 6 p.m. a 10 p.m. hora del Pacífico) envía un texto que diga **“TEEN”** al **839863** (de 6 p.m. a 9 p.m. hora del Pacífico) Ofrece apoyo anónimo para adolescentes por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. Ningún problema es demasiado pequeño, demasiado grande o impactante para los voluntarios capacitados de Teen Line.

Línea de texto de crisis:

Envía un texto que diga **HOPE** al **741-741**

Conéctate con un consejero de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana para recibir apoyo de salud mental basado en mensajes de texto de alta calidad e intervención en crisis.

Línea de prevención del suicidio y crisis:

Llama a **988** (servicio en español) o envía un texto al **988** o chat vía **988lifeline.org** (en inglés). También puedes visitar **elsuicidioesprevenible.org** para obtener más información.

Trans Lifeline:

1-877-565-8860

Una línea de vida 24 horas al día, 7 días a la semana, dirigida por y para personas trans, que brinda apoyo emocional y financiero directo a las personas trans en crisis.

The Trevor Lifeline:

1-866-488-7386

El Trevor Project es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio las 24 horas del día, los 7 días de la semana a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y en duda (LGBTQ) de 13 a 24 años de edad.

Crear. Competir. SALvar vidas.

Youth Creating Change es una organización sin fines de lucro dedicada a poner las voces y la creatividad de los jóvenes en primer plano en materia de prevención del suicidio y programación de salud mental. Nuestra misión es educar a los jóvenes sobre salud mental, prevención del suicidio y otros asuntos esenciales de salud y justicia social a través de la creación de proyectos de arte y cinematográficos; facilitar la sanación y el sentimiento de pertenencia a través de la expresión creativa; y brindar apoyo a las escuelas y comunidades a través de actividades de concientización, planes de estudio y capacitación en materia de creación de espacios seguros donde los jóvenes se sientan vistos, escuchados y apoyados cuando pidan ayuda.

YouthCreatingChange.org



YOUTH CREATING CHANGE

