

Reimagina

la Salud Mental

UN MINI-DIARIO



TOMA ACCIÓN
PARA LA SALUD MENTAL

La salud mental positiva no se da por sí sola. Es algo en lo que tenemos que trabajar. Es algo que tenemos que cuidar en nosotros mismos y en los demás.

Piensa en ti, en las personas que conoces, en tu comunidad. Ahora reimagina cómo sería el mundo si nos uniéramos para apoyar tu salud mental y la de todos.

Este mini-diario puede ayudarte a estar más cerca de esa meta. Te ofrece una variedad de guías para el diario, actividades y Pages para colorear centradas en la salud mental que puedes completar a tu propio ritmo y en cualquier orden.

Se ha demostrado que colorear y dibujar mejoran la salud mental a cualquier edad porque ayudan a aumentar la atención plena (también conocida como mindfulness) y a reducir el estrés. Expresarte y reflexionar sobre tus experiencias de vida a través del diario también puede mejorar tu bienestar. Además, ¡es muy divertido!

Esperamos que disfrutes este mini-diario mientras reimaginas tu salud mental.

Si necesitas más ayuda para mejorar tu bienestar, visita el sitio web de *Toma acción para la salud mental* en **TakeAction4MH.com/es**. Y echa un vistazo a más recursos en la parte de atrás de este libro.



REIMAGINA TU
SALUD MENTAL



⇒ ¿Qué fue lo bueno? ⇐

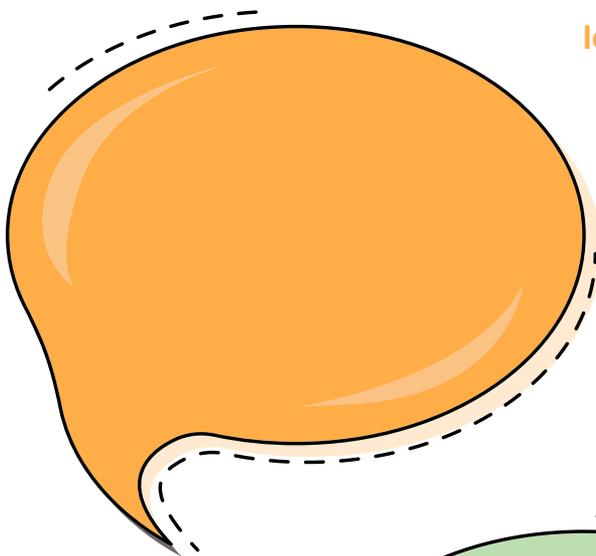
¿Qué cinco cosas buenas sucedieron hoy?
Escríbelas aquí.

Handwriting practice area with ten sets of horizontal dashed lines for writing.

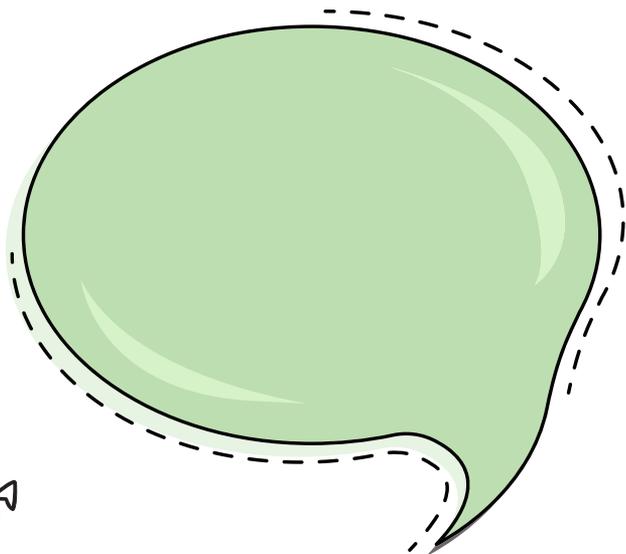
¿En qué pienso?

¿Qué te gustaría que alguien te preguntara sobre tu salud mental?

Escríbelo en
la burbuja de
diálogo



¿Qué le
contestarías?





Mi playlist de salud mental

Haz una playlist de tus canciones favoritas porque te animan:



Blank white horizontal bars for writing song titles.

¿Cuáles son las canciones con las que más te identificas y te dan energía?





¡Arriba ese ánimo!



Escribe cinco cosas que siempre te hacen sentir mejor cuando te sientes cabizbajo:

1.

2.

3.

4.

5.



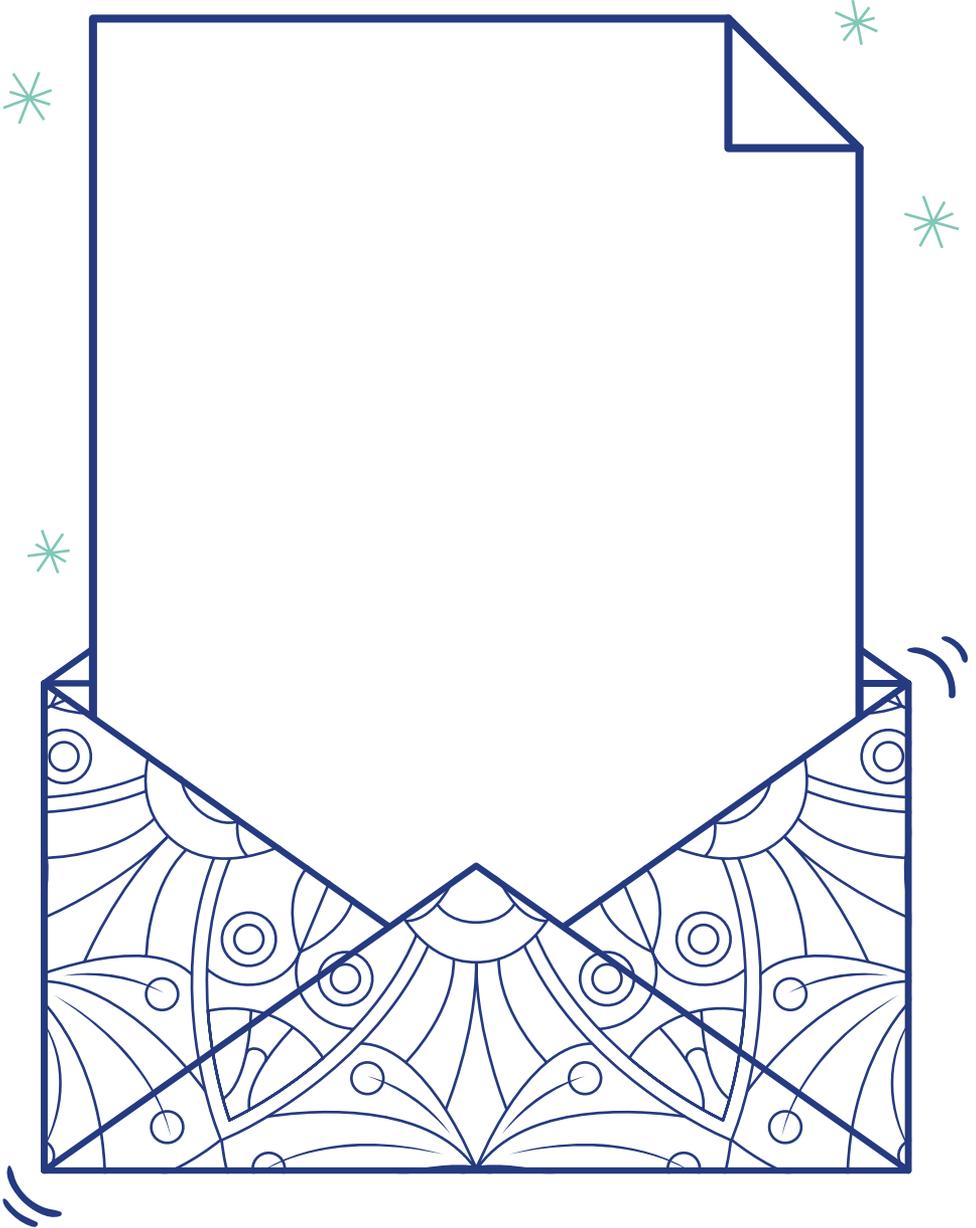


SIEMPRE ME
GUARDO TODO

¿HAS PROBADO
HABLARLO?

Querid_ yo...

Escribe una carta a tu yo del pasado durante un momento difícil, ofreciéndote palabras de consuelo y consejo.



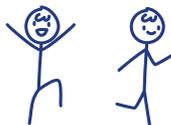
⇒ Mi lugar seguro ⇒

Haz un dibujo de ti mismo en un lugar donde te sientas seguro y a gusto.

No te preocupes si no eres artístico: está bien si dibujas figuras de palo y formas básicas.

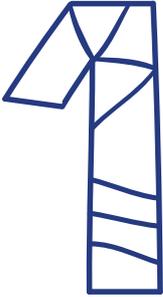


Lo único que importa es que tú sepas lo que representan.



Mis fortalezas internas

Enumera tres cualidades o fortalezas que te ayudan a enfrentar con éxito los retos para tu salud mental.





CÓMO
ESTAMOS

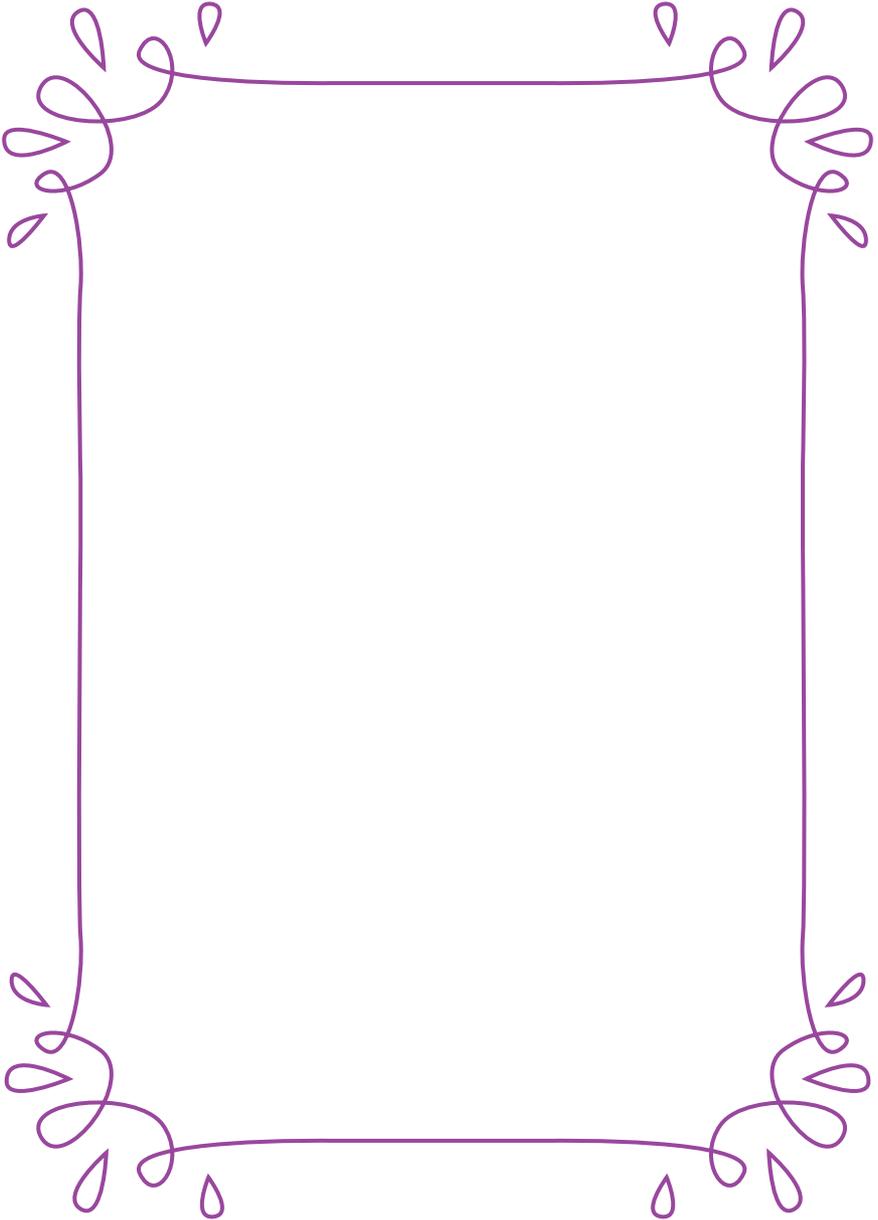
APRENDE
MÁS



CONSIGUE
AYUDA

Mi mantra de salud mental

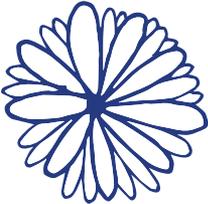
¿Cómo es tu mantra, afirmación o frase que te ayuda en tiempos difíciles?



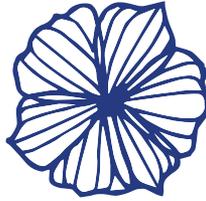
≡ Mi jardín de las emociones ≡

Colorea la flor que se acerca más a lo que estás sintiendo en este momento. Elige un color que exprese cómo te hace sentir esta emoción.

Alegre



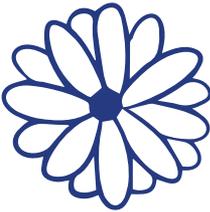
Triste



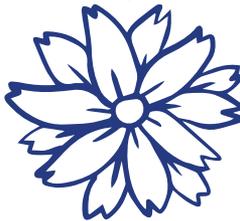
Contento



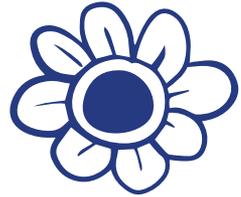
Frustrado



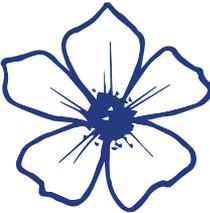
Enojado



Decepcionado



Asustado



Amado



Solo



¿No viste una emoción que encaja?

Colorea la última flor y escribe abajo cómo te sientes:



Sintoniza tus 5 sentidos

Haz una pausa y escribe...

5 Cosas Que Puedes Ver



4 Cosas Que Puedes Tocar



3 Cosas Que Puedes Oír



2 Cosas Que Puedes Oler



1 Cosas Que Puedes Probar



Cada vez que sientas ansiedad, usa este método para anclarte y volver al momento presente.



¡ESTÁ BIEN NO
ESTAR BIEN!

CUIDAR DE TI
MISMO NO ES
EGOÍSMO.

ERES
SUFICIENTE.

Alfabeto de gratitud

Por cada letra del alfabeto, piensa en una cosa que agradeces en tu vida, ya sea grande o pequeña.



Ayudas positivas para mi autocuidado

¿Cuál de estos estimulantes positivos elegirás para relajarte y desestresarte?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Salir a tomar el sol | <input type="checkbox"/> Hacer jardinería |
| <input type="checkbox"/> Escuchar música | <input type="checkbox"/> Comprarme flores frescas |
| <input type="checkbox"/> Tomar una siesta corta | <input type="checkbox"/> Hacer algo creativo |
| <input type="checkbox"/> Meditar | <input type="checkbox"/> Ir a dar un paseo en coche |
| <input type="checkbox"/> Comer chocolate | <input type="checkbox"/> Llamar a un amigo |
| <input type="checkbox"/> Caminar en la naturaleza | <input type="checkbox"/> Apagar las alertas del móvil |
| <input type="checkbox"/> Escribir en un diario | <input type="checkbox"/> Jugar con niños |
| <input type="checkbox"/> Jugar un deporte | <input type="checkbox"/> Colorear un libro |
| <input type="checkbox"/> Jugar un juego | <input type="checkbox"/> Cocinar mi plato favorito |
| <input type="checkbox"/> Darme un baño tibio | <input type="checkbox"/> Beber una taza de té |
| <input type="checkbox"/> Ir a la peluquería | <input type="checkbox"/> Encender una vela |
| <input type="checkbox"/> Hacermelas uñas | <input type="checkbox"/> Disfrutar aromaterapia |
| <input type="checkbox"/> Ver una película | <input type="checkbox"/> A arreglarme las uñas |
| <input type="checkbox"/> Organizar una fiesta | <input type="checkbox"/> Ordenar la cena a domicilio |
| <input type="checkbox"/> Practicar Yoga | <input type="checkbox"/> Ver el atardecer |
| <input type="checkbox"/> Apagar las pantallas | <input type="checkbox"/> Ir a un museo |
| <input type="checkbox"/> Escuchar los sonidos de la naturaleza | <input type="checkbox"/> Hacer una lista de "Lo que agradezco" |

Tomar descansos para el autocuidado es necesario para tu salud mental.

Gratis Recursos de Salud Mental

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al 988

Chatea en 988lifeline.org/es

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis ofrece asistencia gratuita y confidencial 24/7 de consejeros capacitados. Consigue apoyo para ti mismo o aprende cómo ayudar a alguien que te preocupa.

CalHOPE Connect

Chatea en calhopeconnect.org/home-spanish

o llama al (833) 317-HOPE (4673)

Un recurso no de emergencia 24/7 disponible para cualquier persona en California que busque apoyo mental y emocional de profesionales capacitados.

Crisis Text Line

Envía AYUDAME al 741741

Conéctate con consejeros de crisis 24/7 para recibir apoyo a la salud mental e intervención de crisis de alta calidad por mensaje de texto.

Teen Line

Llama al (800) 852-8336 (de 6pm - 10pm horario del Pacífico)

Envía TEEN al 839863 (de 6pm - 9pm horario del Pacífico)

Ofrece apoyo anónimo para adolescentes por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. Ningún problema es demasiado pequeño, grande o impactante para los voluntarios capacitados de la Teen Line.

The Trevor Lifeline

Llama al 866-488-7386

The Trevor Project es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio 24/7 a jóvenes de 13 a 24 años lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer, cuestionando, intersexuales y asexuales (LGBTQ+).



TakeAction4MH.com/es

