



Diario de momentos conscientes



Un compañero para el
autocuidado y la reflexión

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL



TakeAction4MH.com/es



Comencemos con este momento: acepta toda la gama de tu salud mental

Todos los caminos comienzan en algún punto, y para ti, es este momento. Este diario se creó para apoyarte cada vez que des un pasito lleno de significado, reconociendo en dónde te encuentras en este momento y que cada parte de tu experiencia es importante.



La salud mental no es una línea recta y no tiene una línea de meta. Es un proceso continuo, en otras palabras, es dinámico, fluido y en constante cambio. Algunos días tendrás ganas de reflexionar a profundidad. Otros días, puede parecer como que es demasiado. Y está bien.

Tienes este diario para que te acompañe en el punto en el que estés dentro del diverso espectro completo de la salud mental, ya sea en un punto de prosperidad o en un momento de estrés o lucha. Utiliza las indicaciones, consejos y reflexiones cuando lo necesites, ahora o después.

Consejos para comenzar



No hay una forma correcta o incorrecta de usar este diario. Un día podrías tener ganas de escribir o solo querer pasar la página. El progreso es personal, y tienes este diario para recordarte que está bien ir a tu propio paso. Úsalo para escribir, dibujar, garabatear, hacer una pausa o hasta para separar tiempo para ti. Como sea que aproveches el diario, cada momento que le dediques es un paso hacia adelante.

Comienza con las indicaciones más ligeras del tema “momentos conscientes” para escribir reflexiones cortas. Cuando sea el momento, explora las indicaciones más profundas para un autodescubrimiento más significativo.

Conforme uses este diario, recuerda lo siguiente:

- Todas las maneras de reflexionar son correctas.
- El progreso es personal y cada paso es importante.
- Tente paciencia, tu salud mental y tus emociones son válidas, y este espacio es tuyo.
- Toma un receso cuando lo necesites y regresa cuando desees continuar.

Aquí tienes algunas afirmaciones que puedes usar o crea las tuyas; prueba decirlas de alguna manera que te guste.

- “Está bien estar justo donde estoy en este momento”.
- “Cada pasito que doy hacia adelante es progreso”.
- “Mis emociones son válidas, sin importar cuáles son”.



Indicaciones para momentos conscientes

A veces, solo necesitamos unos momentos para hacer una pausa y reflexionar. Estas indicaciones están diseñadas para ser ligeras y fáciles, y te dan la oportunidad de preguntarte cómo estás, sin importar en qué lugar estás o cuánto tiempo tienes.

¿Cómo me siento hoy?

No te preocupes por encontrar el nombre para una etiqueta perfecta. Escribe una palabra, dibuja una forma o solo encierra en un círculo un estado de ánimo que resuene contigo.

¿Hice hoy alguna cosita por o para mí?

Tal vez fue levantarte de la cama, prepararte una taza de té o salir al aire libre unos momentos. Da el reconocimiento que merece.



¿Qué es lo que viví hoy que me pareció difícil y qué aprendí de eso?

Cada experiencia, hasta las difíciles, son parte de tu camino. Piensa en un momento que viviste hoy que te pareció un desafío. ¿Cómo te hizo sentir y qué puede enseñarte sobre dónde te encuentras en este momento?

Indicaciones para momentos conscientes

A veces, solo necesitamos unos momentos para hacer una pausa y reflexionar. Estas indicaciones están diseñadas para ser ligeras y fáciles, y te dan la oportunidad de preguntarte cómo estás, sin importar en qué lugar estás o cuánto tiempo tienes.

¿Me di un momento para bajar mi ritmo y preguntarme cómo estoy? ¿Podría intentar hacerlo mañana?

Bajar el ritmo no siempre significa descansar, puede ser una pausa para respirar profundamente, notar cómo se siente tu cuerpo o incluso reconocer cuándo necesitas un descanso. Si no, ¿cómo podrías crear mañana un momento como este que describimos?



¿Qué fue una cosa que hice hoy para apoyarme?

El apoyo puede ser diferente cada día: tal vez mantuviste una buena hidratación, moviste tu cuerpo o te diste permiso de descansar. Cada pequeño acto de cuidado es parte de tu progreso.

¿Qué momento de hoy sobresalió por ser significativo o me llamó la atención?

Podría tratarse de un momento tranquilo, una conexión con alguien o algo tan sencillo como notar algo hermoso a tu alrededor.

Un momento para preguntarme cómo estoy con mayor profundidad

Cuando te sientas en las condiciones para reflexionar con mayor profundidad, estas indicaciones te ayudarán a explorar tus emociones, pensamientos y progreso. Tómate tu tiempo y recuerda: no hay prisa por encontrar respuestas.

¿Qué he aprendido sobre mí recientemente?

Puede ser algo grande o un detalle, cualquier cosa cuenta.



¿Qué cosa me da orgullo haber logrado?

¿Pusiste un límite, mostraste amabilidad o superaste algo difícil? Escríbelo aquí y celebra tu progreso.

Un momento para preguntarme cómo estoy con mayor profundidad

Cuando te sientas en las condiciones para reflexionar con mayor profundidad, estas indicaciones te ayudarán a explorar tus emociones, pensamientos y progreso. Tómate tu tiempo y recuerda: no hay prisa por encontrar respuestas.

¿Qué cosa necesito soltar o quitarle mi atención?

Soltar puede ser un acto de autocuidado. Está bien soltar algo que no te está sirviendo, ya sea un pensamiento, un hábito o una expectativa.



¿Qué fue algo que hice para cuidar mi salud mental?

De qué forma, grande o pequeña, apoyaste tu propio bienestar. ¿Tomaste tiempo para descansar, acercarte a alguien o hacer algo que te alegró?

Un momento para preguntarme cómo estoy con mayor profundidad

Cuando te sientas en las condiciones para reflexionar con mayor profundidad, estas indicaciones te ayudarán a explorar tus emociones, pensamientos y progreso. Tómate tu tiempo y recuerda: no hay prisa por encontrar respuestas.

¿Qué es algo que quiero llevar conmigo hacia el futuro?

¿Hay alguna lección, un hábito o un sentimiento al que quieras aferrarte a medida que avanzas?

El proceso continuo de la salud mental: explora la gama de la salud mental

Tus emociones existen en un proceso continuo, evolucionando con el tiempo. Todos los sentimientos —desde la alegría hasta la tristeza, desde la calma hasta la preocupación—, forman parte de esta gama y todos son válidos. Tómate un momento para reflexionar sin juzgar sobre dónde te encuentras hoy. Esta sección te da indicaciones para inspirar la reflexión sobre dónde te encuentras hoy mismo dentro del diverso espectro de la salud mental. Este espacio se ofrece para dibujar, garabatear, escribir o simplemente nombrar lo que sientes.

¿Dónde me encuentro hoy en el proceso continuo de la salud mental?

Nuestra salud mental es fluida. Es posible que sientas varias cosas a la vez: alegría y tristeza, calma y preocupación. Tómate un momento para darte cuenta de tus sentimientos y nómbralos sin juzgar. Esto es parte del proceso continuo.

¿Qué emociones o pensamientos me están surgiendo en este momento?

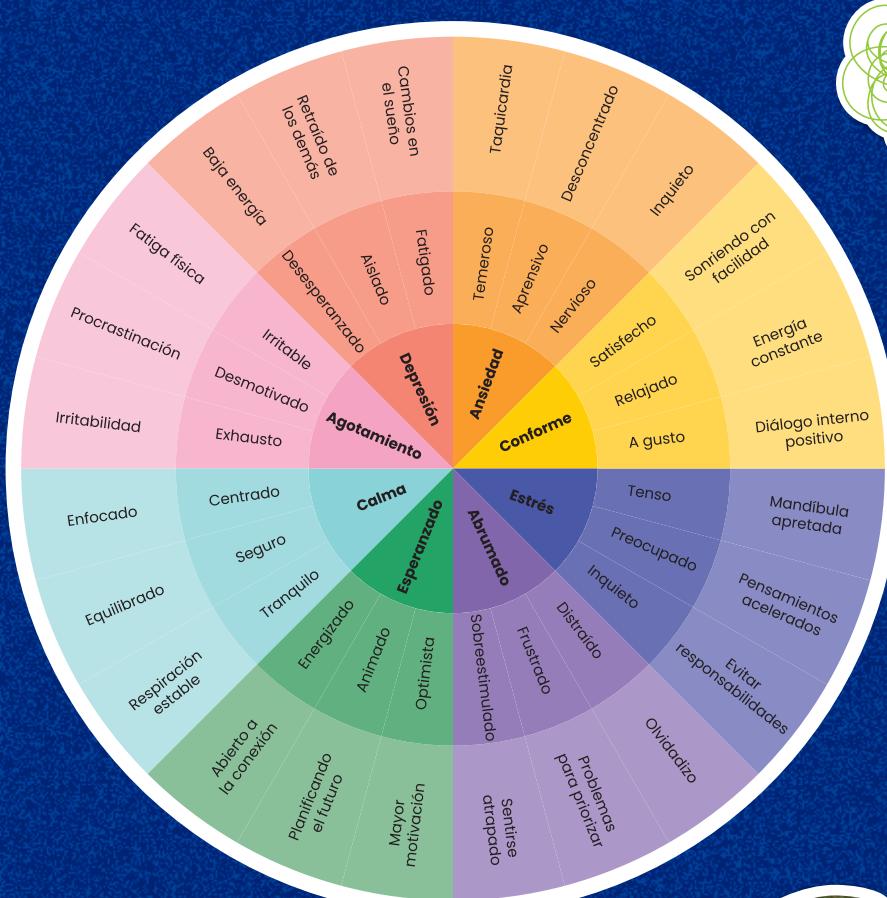
Si usar palabras se siente difícil, intenta dibujar o garabatear mientras piensas.

¿Qué sería de apoyo para mí en este momento?

Esta podría ser una buena oportunidad para comunicarte con un amigo o ser querido. O tal vez el apoyo en este momento podría manifestarse como tomar una siesta, hacer una pausa para disfrutar de una taza de café o té, practicar actividades de respiración o mover tu cuerpo.

El proceso continuo de ti: conéctate con tu salud mental

A medida que avanzas en el diario, la siguiente rueda se puede usar para ayudarte a identificar y nombrar tus emociones, obtener una visión más profunda de tu estado mental y guiar tus reflexiones en el proceso.



Un espacio para tus pensamientos

Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja, pinta, haz un collage, garabatea... haz lo que se sienta bien.



Un espacio para tus pensamientos

Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja, pinta, haz un collage, garabatea... haz lo que se sienta bien.



Un espacio para tus pensamientos

Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja, pinta, haz un collage, garabatea... haz lo que se sienta bien.





Un espacio para tus pensamientos

Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja, pinta, haz un collage, garabatea... haz lo que se sienta bien.



Un espacio para tus pensamientos

Este espacio es tuyo. Escribe, dibuja, pinta, haz un collage, garabatea... haz lo que se sienta bien.





Financiado por los condados a través de la Ley de
Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop 63)

