



DIARIO de Bienestar

4-7-8

Técnicas de Respiración

Esta técnica se puede realizar en cualquier lugar, a 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 puedas oler.



1. Nombra **UNA** cosa que puedas 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 hace sentir cuando reflexionas sobre ello?
- ☯ ¿Cuáles son las tres cosas que te hacen sentir mejor cuando te sientes 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?

Envía narrativas, poemas y obras de arte para la oportunidad de ganar premios: **DirectingChangeCA.org**



Hoy va
a ser un
Día
Exceptional

Hoy estoy agradecido/a por _____

Hoy, me siento _____

Señales de Advertencia de Suicidio Juvenil

Habla con un adulto de confianza o comunícate con alguien que te preocupe si observas una o más de estas señales de advertencia, especialmente si el comportamiento es nuevo, ha aumentado o parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio:

1. Hablar o hacer planes de suicidio
2. Expresar desesperanza sobre el futuro
3. Mostrar dolor o angustia emocional severo/abrumador
4. Mostrar señales de comportamiento preocupantes o cambios en el comportamiento, tales como:
 - Aislamiento o cambio en las conexiones/situaciones sociales
 - Cambios en el patrón del sueño (aumento o disminución)
 - Ira u hostilidad que parece fuera de lugar o fuera de contexto
 - Aumento reciente de agitación o irritabilidad

Si estás preocupado por alguien, acércate y pregúntale:

"¿Estás pensando en suicidarte?"

No importa por lo que estás pasando, no estás solo/a. Si sientes dolor o estás preocupado/a por otra persona, llama a La Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** disponible en español o envía un mensaje de texto con la palabra **"HOPE"** al **741-741**. También puedes visitar elsuicidioseprevenible.org para obtener más información.



Handwriting practice area consisting of a grid of 20 rows and 30 columns of dots.

Hoy estoy agradecido/a por _____



Hoy, me siento _____



Se
Ambale
con Tu
Mente



Teen Line:

Llama al **1-800-852-8336** (de 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.

La Red Nacional de Prevención del Suicidio:

1-888-628-9454

Una línea directa confidencial, gratuita y disponible en español las 24 horas para la prevención del suicidio disponible para cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional.

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.

El programa de Directing Change organiza concursos de cine y arte para que los jóvenes de California aprendan sobre temas de prevención del suicidio y salud mental. Al crear videos o proyectos de arte, puedes aprender sobre la prevención del suicidio, la salud mental, la justicia social y otros temas de salud; comparte lo que has aprendido con otros; y comunica mensajes positivos a tus compañeros y adultos en tu comunidad que los inspire a tomar acción. ¡Gana premios de dinero en efectivo y haz una diferencia! Para saber cómo puedes comenzar, visita:

www.DirectingChangeCA.org



Esperanza
& Justicia



Directing Change
Program & Film Contest



**RECONOZCA
LAS SEÑALES**

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.