

TU ARTE AQUÍ

FECHA DE ENTRADA EN EL DIARIO:

HOY ESTOY AGRADECIDO(A) POR:

HOY, ESTOY SINTIENDO:

¿PODRÍA USAR UN POCO DE APOYO ADICIONAL HOY?

¿QUIÉNES SON 3 PERSONAS CON LAS QUE PUEDO PLATICAR?

Diario de 5 minutos

Fecha:

A full-page sheet of dot grid paper. The grid consists of small, uniform black dots arranged in a regular, rectangular pattern across the entire page. The dots are evenly spaced both horizontally and vertically, creating a consistent grid structure. The background is a plain, light color, likely white or off-white, which provides a high contrast to the black dots. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Diario de 5 minutos

Fecha:



TU ARTE AQUÍ

Diario de 5 minutos

Fecha:

A full page of dot grid paper, featuring a uniform grid of small black dots spaced evenly apart both horizontally and vertically, creating a pattern of small squares across the entire page.

CÓMO PUEDO CENTRarme



INHALA 4 VECES

Este ejercicio de respiración debe hacerse de forma lenta e intencionada; una respiración normal servirá.

MANTENGA 7 CUENTAS

Puedes hacer este ejercicio de respiración en cualquier lugar y en cualquier momento.

EXHALA 8 VECES

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a calmarate y volver a entrenar tu cuerpo y mente para mantenerte conectado a tierra en el momento.

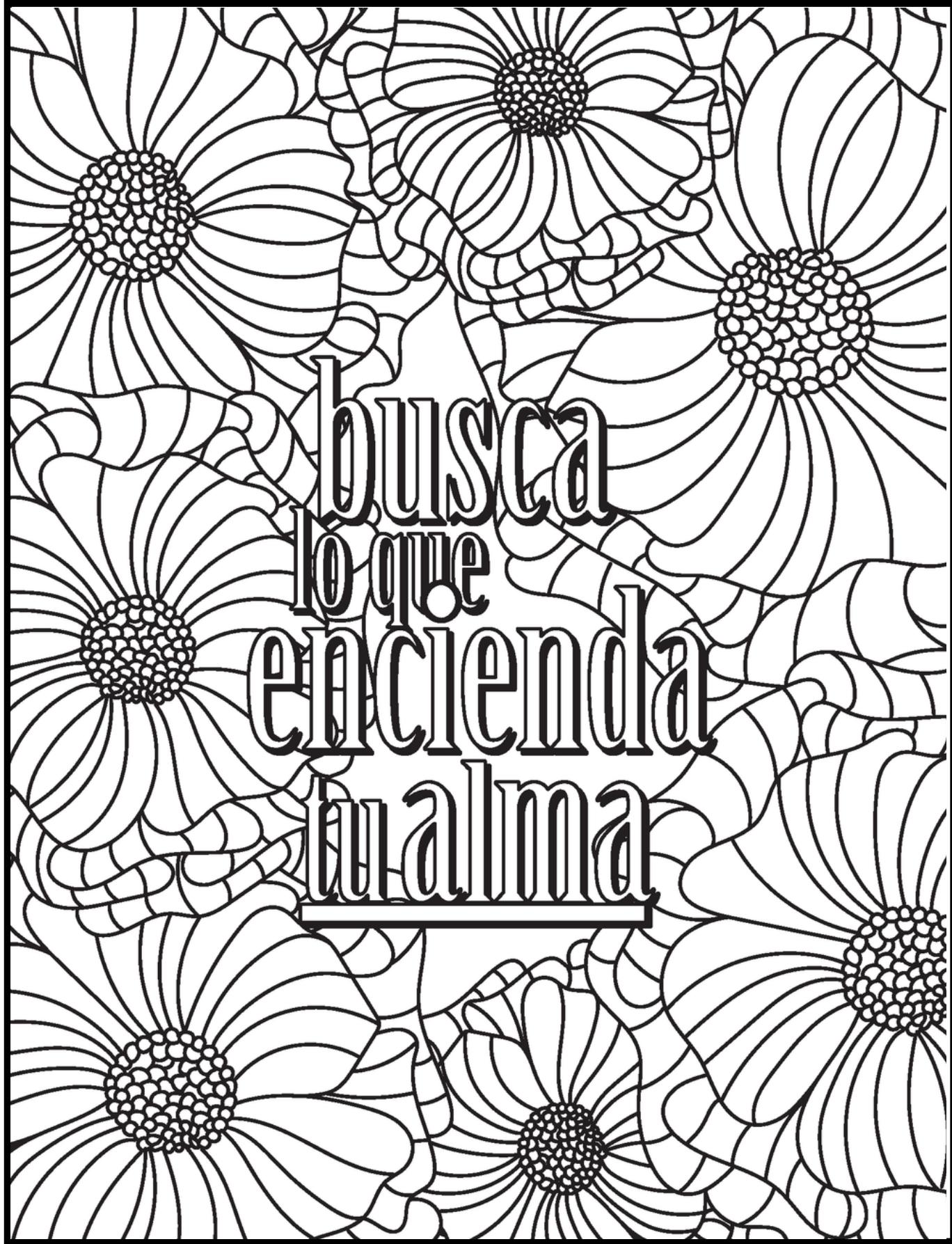


Este ejercicio puede aplicarse cuando la mente se distrae o cuando uno se siente ansioso o agobiado.

Diario de 5 minutos

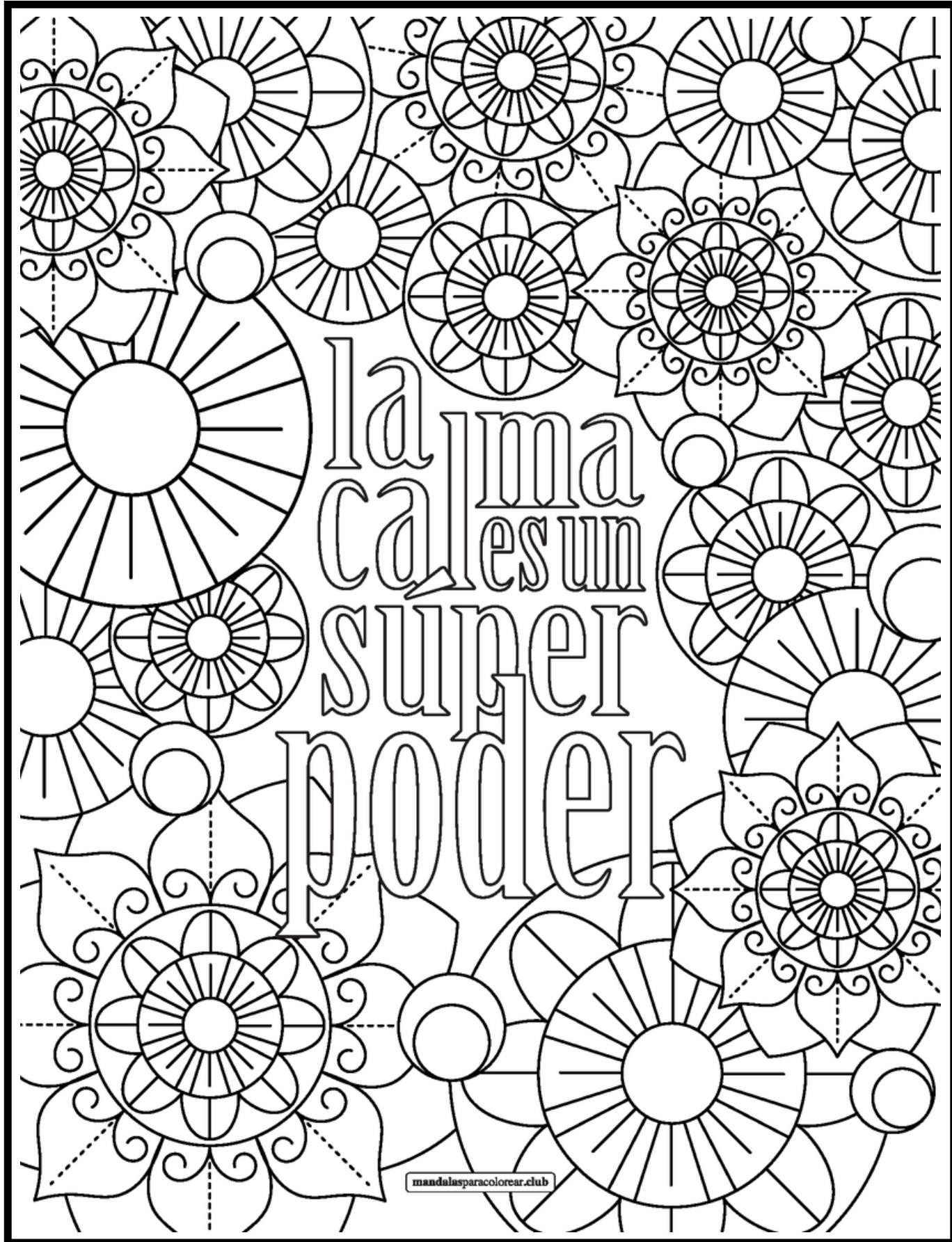
Fecha:

Colorear Atentamente



#CompartirEsperanzaJuntos

Colorear Atentamente



AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son afirmaciones fuertes y motivadoras que pueden ayudarnos a sentirnos poderosos a lo largo del día.

Crea tus propias afirmaciones con los consejos que te damos a continuación o utiliza los ejemplos.

- Empieza tus afirmaciones con "Yo soy"
- Mantén tus afirmaciones en tiempo presente
- Utilice un lenguaje fuerte y positivo
- Haz que tus afirmaciones sean breves y sencillas para facilitar su repetición
- Especifica cómo quieres sentirte

Soy importante y tengo un propósito



Me merezco mi éxito

Soy fuerte y capaz de cualquier cosa que me proponga



Soy amado(a) y digno(a) de amor

Soy enérgico(a) y motivado(a)

Estoy feliz de ser yo

Estoy orgulloso(a) de lo lejos que he llegado en mi viaje

FECHA DE ENTRADA EN EL DIARIO:

HOY ESTOY AGRADECIDO(A) POR:

HOY, ESTOY SINTIENDO:

¿PODRÍA USAR UN POCO DE APOYO ADICIONAL HOY?

¿QUIÉNES SON 3 PERSONAS CON LAS QUE PUEDO PLATICAR?

REFORMULACIÓN

¿Qué es?

Reformulación, también conocido como **reformulación cognitiva**, es un ejercicio utilizado para cambiar tu mentalidad para que puedas ver una situación desde una perspectiva diferente. Cuando tienes pensamientos negativos o ansiosos, puedes transformarlos en algo que se sienta menos intenso y evitar que caigas en una espiral.

¿Cómo ayuda?

Los pensamientos negativos pueden llevarnos a actuar en contra de nuestros propios intereses. Reformulación ha demostrado que reduce el estrés y la angustia mental. Te permite desafiar tus pensamientos negativos, creando una mentalidad más positiva y de apoyo para nuestra salud mental.

Ejemplo:

Evento	Cometiste un error
Pensamiento negativo	"No puedo hacer nada bien."
Creencia negativa	No eres capaz
Emociones negativas	Vergüenza, miedo, angustia
Comportamiento disfuncional	Negarse a intentarlo de nuevo

Su diálogo interno debe ser amable contigo mismo(a) como lo sería con un amigo.

Puede cambiar el pensamiento negativo a "Me doy cuenta en dónde me equivoqué y puedo hacerlo mejor la próxima vez".

Ahora ves el error como una experiencia de aprendizaje y se ha preparado para tener éxito en el futuro.

EJERCICIO DE REFORMULACIÓN

Describe una situación o evento que te haga sentir mal. ¿Cuál es un pensamiento negativo común con el que luchas?

A pesar de que la situación es difícil, ¿Hay algo que hayas aprendido de ella? ¿Hay otra forma de verlo? Considere un pensamiento más saludable que pueda tener.

Preguntas adicionales que debe hacerse al reformular:

- ¿Cómo pensaría alguien más sobre la situación?
- ¿Hay algunas otras explicaciones que no he considerado?
- ¿Estoy dejando de lado los aspectos positivos o exagerando los negativos?
- ¿Mis pensamientos se basan más en cómo me siento que en los hechos reales?
- ¿Me estoy sujetando a estándares poco realistas que nunca esperaría que otras personas lograran?
- ¿Estoy sobreestimando cuánto control o responsabilidad tengo en esta situación?
- ¿Estoy considerando todo lo que puedo hacer para lidiar con la situación?

¡Cuanto más practiques pensamientos saludables, lo más natural te llegará!

Refuerza tus pensamientos reformulados con recordatorios físicos como mensajes escritos en notas.

SEMANA DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 2023



Entrenamientos y Recursos

#CompartirEsperanzaJuntos



<u>Suicide Prevention Council</u>	<ul style="list-style-type: none">• Entrenamientos Question Persuade Refer (QPR): enseña a reconocer las señales de advertencia del suicidio y los métodos para proporcionar ayuda y esperanza a las personas en crisis. Visite el sitio web para inscribirse: https://bit.ly/SDchip.	<ul style="list-style-type: none">• Regístrate para un entrenamiento virtual QPR el viernes, 22 de septiembre de 2023, de 10:30am-12:00pm o el viernes, 27 de octubre de 2023 de 10:30am-12:00pm.
<u>Mental Health America del condado de San Diego</u>	<ul style="list-style-type: none">• Visite el sitio web de Mental Health America para obtener más información sobre los próximos eventos y entrenamientos como Primeros Auxilios en Salud Mental: https://bit.ly/MHASD	<ul style="list-style-type: none">• Regístrate para un entrenamiento de un día para adultos que trabajan con jóvenes de 12-17 años (en persona) miércoles, 13 de septiembre de 8:30am-5:00pm.• Regístrate para un entrenamiento de Primeros Auxilios de Salud Mental para Adultos de 2 días vía Zoom el 13 y 14 de septiembre de 9:00am-1:30pm.
<u>Depende de Nosotros y Servicios de Salud Mental (BHS)</u>	<ul style="list-style-type: none">• Visite el sitio web Depende de Nosotros de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego para obtener más información y encontrar recursos locales sobre la prevención del suicidio y otros temas de salud mental.• Obtenga más información sobre cómo mantener su bienestar mental en el sitio web de BHS.	<ul style="list-style-type: none">• Access & Crisis Line (ACL): Llame a la Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis al 1 (888) 724-7240 para obtener apoyo y recursos gratuitos y confidenciales. Servicios están disponibles 24/7 en más de 200 idiomas.• 988 Suicide & Crisis Line: Marque 9-8-8 para que le dirijan a un centro de llamadas de crisis local o visite el sitio web para obtener más información. La línea ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
<u>Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP) San Diego</u>	<ul style="list-style-type: none">• Únase al capítulo local de AFSP en San Diego para ayudar a parar el suicidio.• En apoyo del Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, puede ver y compartir la película y la campaña Hablemos en la Oscuridad.	<ul style="list-style-type: none">• Inscríbete en la próxima marcha Out of the Darkness San Diego Walk para prevenir el suicidio el 21 de octubre de 2023.• Infórmese sobre el programa Hablar Salva Vidas para ayudar a educar a su escuela, lugar de trabajo o comunidad.
<u>Conozca las Señales</u>	<ul style="list-style-type: none">• Visite suicideispreventable.org para saber qué papel puede desempeñar usted en la prevención del suicidio. La campaña Know the Signs (KTS) y el kit de herramientas anual de la Semana de Prevención del Suicidio proporcionan herramientas para la prevención del suicidio.	<ul style="list-style-type: none">• Vea las actividades educativas que puede ayudar a coordinar en su escuela, trabajo y comunidades para compartir la esperanza, acabar con el estigma y desempeñar un papel en la prevención del suicidio.

SEMANA DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 2023



Entrenamientos y Recursos

#CompartirEsperanzaJuntos



<u>El Proyecto Trevor</u>	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 866-488-7386 o envíe un mensaje de texto al 678-678• Servicios 24/7 de intervención en crisis y prevención del suicidio para personas LGBTQ menores de 25 años.
<u>Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) San Diego</u>	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 800-523-5933 o al 619-543-1434 para la línea de ayuda.• NAMI pone a su disposición una línea telefónica de ayuda, grupos de apoyo, reuniones educativas, boletines informativos, una biblioteca de préstamo y varias clases sobre enfermedades mentales.
<u>Valor para Llamar</u>	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 877-698-7838 o visite el sitio web para chatear con un veterano: https://www.courage2call.org/• Línea de ayuda entre compañeros 24 horas al día, 7 días a la semana, y otros recursos para mejorar el bienestar mental de los veteranos, el personal en servicio activo, los reservistas, los guardias nacionales y sus familias.
<u>Línea para Adolescentes</u>	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 310-855-HOPE (4673) o envíe el texto TEEN al 839-863• Educación y apoyo personal de adolescente a adolescente antes de que los problemas se conviertan en una crisis, línea directa disponible de 6:00pm a 10:00pm.
<u>Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): Línea de Ayuda Nacional</u>	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 800-662-4357• Servicio de información y referencia de tratamiento las 24 horas, los 7 días de la semana, para personas que enfrentan enfermedades mentales o trastornos por uso de sustancias.