

# SUGERENCIAS DE REFLEXIÓN

¿Cómo me siento hoy?

Hoy estoy agradecido por...

Si pudieras hacer cualquier cosa durante un día, ¿qué sería?

¿Quiénes son las 3 personas con las que puedo conversar?

Hoy puedo reconectarme conmigo mismo a través de estas cosas:

Si tuvieras un superpoder para ayudar a los demás, ¿cuál sería y por qué?

¿Qué pequeño acto de bondad podrías hacer por alguien esta semana?

## RESPUESTAS



# TEMAS PARA EL DIARIO

Fecha:

Hoy, me siento:

Hoy, estoy agradecido por:

¿Qué me hace sentir feliz? ¿Qué puedo hacer hoy para ayudarme a sentirme así?

¿Quiénes son las 3 personas con las que puedo hablar si lo necesito?

Hoy puedo reconectarme conmigo mismo a través de estas cosas:

---

Si pudieras hacer cualquier cosa durante un día, ¿qué sería?

---

Si tuvieras un superpoder para ayudar a los demás, ¿cuál sería y por qué?

---

¿Qué pequeño acto de bondad podrías hacer por alguien esta semana?

¡Dibuja lo que te inspire!

TU ARTE AQUÍ



LIVE WELL  
SAN DIEGO

# TEMAS PARA EL DIARIO

Fecha:

Hoy, me siento:

Hoy, estoy agradecido por:

¿Qué me hace sentir feliz? ¿Qué puedo hacer hoy para ayudarme a sentirme así?

¿Quiénes son las 3 personas con las que puedo hablar si lo necesito?

Hoy puedo reconectarme conmigo mismo a través de estas cosas:

Si pudieras hacer cualquier cosa durante un día, ¿qué sería?

Si tuvieras un superpoder para ayudar a los demás, ¿cuál sería y por qué?

¿Qué pequeño acto de bondad podrías hacer por alguien esta semana?

¡Dibuja lo que te inspire!

TU ARTE AQUÍ



LIVE WELL  
SAN DIEGO

# TEMAS PARA EL DIARIO

Fecha:

¿Cuál es uno de mis recuerdos favoritos?

---

¿Qué es lo que más necesito en este momento?

---

¿Qué me está causando estrés y qué puedo hacer para aliviarlo?

---

¿Qué cosa amable o de apoyo puedo decirme hoy?

¿Qué miedos tengo y cómo están limitando mi vida o decisiones?

---

¿Qué me estresa y cómo puedo proporcionarme alivio?

---

¿Cuáles son 3 cosas buenas que me pasaron hoy?

---

¿Qué retos enfrenté hoy y qué aprendí de ellos?

**Condado de San Diego  
Servicios de Salud del  
Comportamiento**

Para obtener recursos adicionales,  
visita: [www.bit.ly/BHSMain](http://www.bit.ly/BHSMain)

**Práctica de bienestar  
mental de 30 días - Paquete  
de extensión para jóvenes**  
[www.bit.ly/BHS\\_MWC](http://www.bit.ly/BHS_MWC)

**Condado de San Diego  
Oficina de Educación  
Apoyo de salud mental**  
[www.sdcoe.net/mentalhealth](http://www.sdcoe.net/mentalhealth)

¡Dibuja lo que te inspire!

TU ARTE AQUÍ



LIVE WELL  
SAN DIEGO

# SUGERENCIAS DE ESCRITURA PERSONAL

¿Cuál es uno de mis recuerdos favoritos?

---

¿Qué es lo que más necesito en este momento?

---

¿Qué me está causando estrés y qué puedo hacer para aliviarlo?

---

¿Qué cosa amable o de apoyo puedo decirme hoy?

---

¿Qué miedos tengo y cómo están limitando mi vida o decisiones?

---

¿Cuáles son 3 cosas buenas que me pasaron hoy?

---

¿Qué retos enfrenté hoy y qué aprendí de ellos?

---

## RESPUESTAS

