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.

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 desafió 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
Excepcional

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 Línea de prevencíon del suicidio y crisis, al **988** (servicio en español) o envía un texto al **988** o chat vía **988lifeline.org** (en inglés). También puedes visitar **elsuicidioesprevenible.org** para obtener más información.

Esperanza

Hoy estoy agradecido/a por _____

Hoy, me siento _____

Se
Amable
con Tu
Mente

RECURSOS:

Teen Line:
Llama al **1-800-852-8336** (de p.m. a 10 pm. 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.

Línea de prevención del suicidio y crisis:
llama a **988** (servicio en español) o envía un texto al **988** o chat vía **988lifeline.org** (en inglés). También puedes visitar **elsuicidioesprevenible.org** para obtener más información.

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

CalMHSA
California Mental Health Services Authority

Toma Acción
PARA LA SALUD MENTAL

Directing Change
Program & Film Contest