



Hope Journal Bookmark

Decorate a journal or piece of paper and use these writing prompts to stimulate mindfulness, reduce stress and worry, and to work through thoughts and emotions you are experiencing.

- ① What is your wildest dream? Imagine anything is possible!
- ① Write about a moment when you felt loved. What made you feel loved?
- ① What are three things that make you feel better when you are feeling down?
- ① Write about a unique quality you have that makes you “special”.
- ① When was the last time you helped someone else? How did that make you feel?
- ① What is something that you have done that you are proud of? Why are you proud of it?
- ① Who do you talk to when you have a problem? How do they help?
- ① How are you feeling in this current moment? Try to be as specific as possible. What other words could be used to describe that feeling?



For more resources visit
www.EMMResourceCenter.org



Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).

suicideispreventable.org



Marcador de Diario de Esperanza

Decora un diario o papel y utiliza estas escrituras para estimular la meditación (mindfulness), reducir el estrés y preocupación, y para procesar pensamientos y emociones que estás experimentando.

Esperanza

- ① ¿Cuál es tu sueño más increíble? ¡Imagina que todo es posible!
- ② Escribe de un momento cuando te sentiste querido. ¿Qué te hizo sentir querido?
- ③ ¿Qué son tres cosas que te hacen sentir mejor cuando estás deprimido o triste?
- ④ Escribe de una cualidad única que tienes que te hace sentir “especial”.
- ⑤ ¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a otra persona? ¿Cómo te sentiste?
- ⑥ ¿Qué es algo que has hecho de que estás orgulloso? ¿Por qué estás orgulloso de esto?
- ⑦ ¿A quién le confías cuando tienes un problema? ¿Cómo te ayudan?
- ⑧ ¿Cómo te sientes en este momento? Trata de ser lo más específico que puedas. ¿Qué otras palabras pueden describir este sentimiento?

Para más recursos, visita
www.EMMResourceCenter.org

El Suicidio No Siempre Se Nota
**RECONOZCA
LAS SEÑALES**
El Suicidio Es Prevenible



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

elsuicidioesprevenible.org