



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

elsuicidioesprevenible.org