

Escribe Sobre Alguien...

que te inspira

Empty scrollable text box for writing about someone who inspires you.

con quien quieres colaborar

Empty scrollable text box for writing about someone you want to collaborate with.

quien te dio el mejor consejito

Empty scrollable text box for writing about someone who gave you the best advice.

que te ayuda con tu salud mental

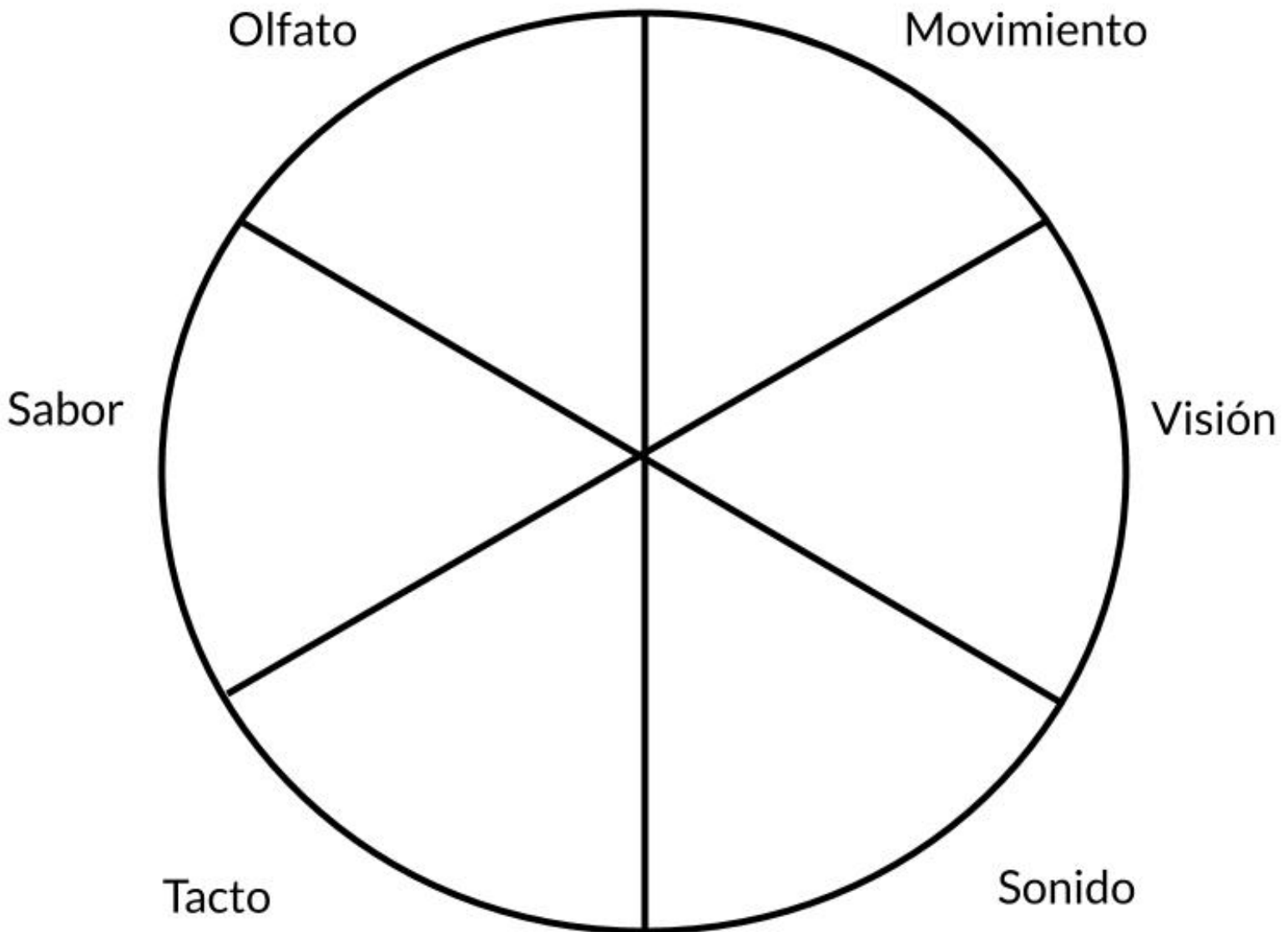
Empty scrollable text box for writing about someone who helps with your mental health.

Esta estrategia fue adaptada de una publicación de instagram por @LatinxTherapy.



Alivio de Estrés

Escribe cinco diferentes cosas que puedes hacer individualmente o en comunidad con otrxs personas usando tus cinco sentidos que te ayudan a calmarte o que te ayudan sentirte conectada con el momento presente.



Estrategia adaptada por medio de técnicas de terapia cognitivo conductual (CBT) y de un taller facilitado por Mary Eldridge, Universidad de Wisconsin Madison y Katryn Duarte, Universidad de Iowa.

Tips Para El Cuidado Personal de su Alma

Expresa 2 cualidades positivas que posee.



Provoca una risa. Vea videos de comedia, reflexione a un momento chistoso de su vida y toma unos momentos para reir en voz alta a solas o con un amigo.

Participe en actos de amabilidad, como sonriendo a extraños.



Siente el latido de su corazón por 3 veces al día, o mas.



Tome unos minutos para meditar sobre cosas por las que estás agradecido, y respire despacito.



Juega con una mascota por 15 minutos.



Establece un limite (10 mins) y reflexione en lo que puedes eliminar de tus frustraciones.



Escribe sus estresores en un papel, y después lo rompe.

