

Con raíces en ti

El bienestar
comienza contigo.

¡Cultivamos
el bienestar juntos!

Este diario le pertenece a:

Este diario es un espacio para aprender, reflexionar, y para ser creativo.

¡Puedes usarlo para escribir, dibujar, colorear o de cualquier manera que prefieras! No hay una forma incorrecta de escribir en un diario.

Puedes volver a estas páginas cuando quieras. A medida que crezcas, tus respuestas pueden cambiar.

- Dentro del diario, encontrarás actividades y propuestas que te servirán para:
- Conectarte con tus pensamientos y emociones.
 - Encontrar maneras de controlar el estrés.
 - Forjar relaciones sólidas.
 - Conocerte mejor.
 - Tomar decisiones reflexivas
- Puedes empezar por donde quieras, y avanzar a tu propio ritmo. Este espacio es para ti.**

“Para mí, el bienestar es poder verme de la misma manera en que veo las estrellas. Algo que puede brillar sin tener miedo de que su luz sea demasiado intensa. Para mí, el bienestar significa usar mi luz para ayudar a los demás a seguir adelante. Eso es lo que significa el bienestar para mí.”

–Eliana, 15, Bronx, NY

¿Qué es el bienestar?

El bienestar significa cuidar el cuerpo y la mente para que puedas sentirte lo mejor posible. Incluye desde dormir lo suficiente y hacer actividad física hasta pasar tiempo con las personas que te brindan apoyo.

El bienestar ES...

Cuidar la mente, el cuerpo y el alma.

Influenciado por la cultura y las experiencias de vida.

Hacer y practicar cambios para la salud mental, física, emocional y espiritual.

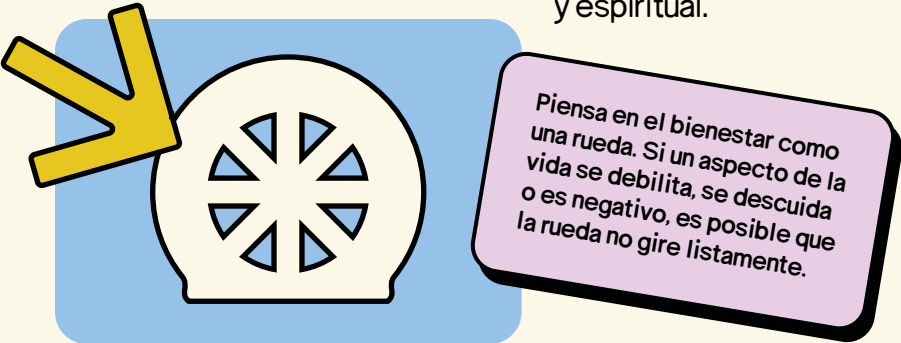
El bienestar NO ES...

Un esfuerzo que se realiza una sola vez.

Igual para todos.

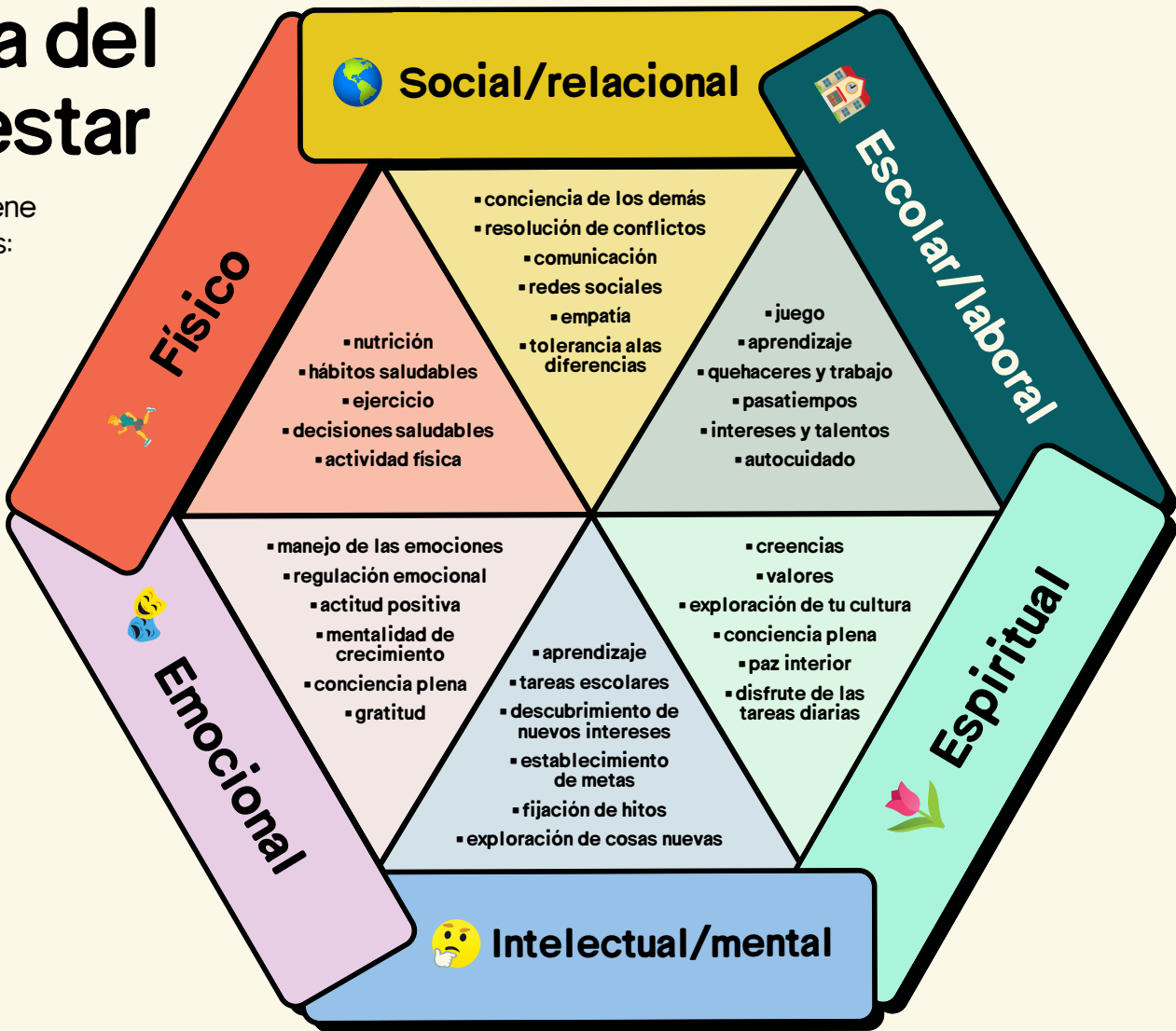
Trata de no tener enfermedades ni estrés.

Tóma un momento para escribir cómo te sientes con respecto a tu bienestar actual:

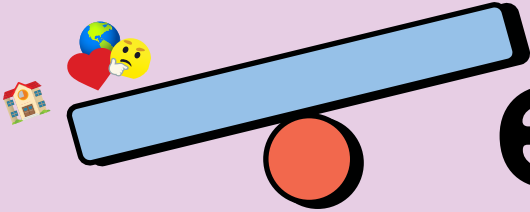


Rueda del bienestar

La rueda contiene seis secciones:



Encontrar el equilibrio



Aunque en este momento, tal vez dediques más atención a una parte de tu bienestar, encontrar el equilibrio es fundamental para afrontar los altibajos de la vida.

En esta página, toma un momento para escribir sobre cómo está equilibrada tu rueda del bienestar personal. Para cada categoría, intenta anotar:

- Algo a lo que dedicas atención actualmente.
- Algo a lo que te gustaría dedicar atención.
- Cómo puedes alcanzar tu objetivo.

Esto incluye cosas como:

- Qué tanto interés tienes en la escuela o un trabajo.
- Tus metas educativas o profesionales.

Preguntas de ejemplo:

- ¿Cómo me veo en la escuela o en mi trabajo?
- ¿Cómo puedo crear oportunidades para encontrar alegría en la escuela o el trabajo?

 Bienestar social y relaciones

 Bienestar mental o intelectual

 Bienestar en la escuela o en el trabajo

 Físico

 Bienestar emocional

 Bienestar espiritual

Esto incluye cosas como:

- Tu sentido de pertenencia en el mundo.
- El significado y propósito que sientes en la vida.
- El consuelo que obtienes de la comunidad, la naturaleza, el universo o un poder superior.
- Pregunta de ejemplo: ¿De qué maneras me conecto (o podría conectarme) con algo más grande que yo?

Hacia tus metas

¿Tienes una meta? ¡Enmárcala! Abajo encontrarás una hoja de trabajo para fijar metas que te ayudará a pensar en posibilidades para el futuro. Las metas te dan algo que alcanzar y te ayudan a mantener la motivación y la concentración.

LAS METAS PUEDEN SER GRANDES O PEQUEÑAS.
Ejemplos: mejorar una calificación en una clase, reducir el tiempo de pantalla o ahorrar dinero.

Mi meta es...

Pasos para alcanzar mi meta. Comienza con el 1 y agrega todos los pasos que necesites.

Fecha de finalización:

“La fortaleza no proviene de ganar. Tus luchas desarrollan tus fortalezas.”
-Arnold Schwarzenegger

Cosas que me ayudarán a alcanzar mi meta:

Sabré que he alcanzado mi meta cuando:

Evaluación del estado de ánimo

Así como puedes seguir tus metas, también puedes seguir de tus emociones. Seguir tus emociones puede ayudarte a identificar patrones y reconocer el estrés y otros sentimientos que pueden afectar tu estado de ánimo.

La cuadrícula que se muestra abajo es un ejemplo de un registro anual. Elige un hábito o una emoción para hacer seguir: como te cuidas o mantienes una buena hidratación, o cómo haces actividad física y te mantienes saludable. Puedes usar el espacio de notas para registrar los días en los que ocurra algo importante.

	MES 1	MES 2	MES 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

“No te compares con los demás. No compares tu camino con el de otras personas. Tu camino es tu camino y solo tienes que esforzarte todo lo que puedas.”
-Jalen Brunson

¿Sabías que...?

El bienestar digital consiste en reconocer cómo te hace sentir la tecnología y tomar medidas para usarla de manera que apoye tu bienestar, como limitar el tiempo frente a la pantalla antes de ir a dormir.

Para obtener más información sobre el bienestar digital:

<https://bewell.ny.gov/digital-wellness>

Consejo: Ponte una meta para encontrar equilibrio con tus dispositivos. Puedes:

- Registrar si limitaste el tiempo frente a la pantalla antes de acostarte.
- Crear un feed que te haga sentir bien, te dé curiosidad o te inspire.
- Registrar las emociones que sientes cuando no estás usando tus dispositivos, como enojo, estrés, desánimo, felicidad, o usar emojis.

7

PENSAMIENTOS DE HOY

MIRANDO HACIA EL FUTURO

COSAS FAVORITAS

RECUERDOS DIVERTIDOS

Si estás sintiendo emociones intensas que parecen imposibles de manejar, tienes pensamientos de hacerte daño o crees que estás viviendo una emergencia de salud mental, busca ayuda de inmediato. Habla con un médico, uno de tus padres, un maestro o un adulto de confianza. También puedes **llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con el 988, la Línea de Prevención y Crisis.**

Consejos para afrontar emociones intensas

¿Sabías?

El estrés, la ansiedad y otras emociones intensas pueden activar la alarma del cerebro: el sistema nervioso central.

El consumo de sustancias como la cafeína, la marihuana o incluso la azúcar puede hacer que te sientas peor..



Consejo: Para ver más ejemplos e información sobre la práctica de la respiración, visita: <https://bewell.ny.gov/using-your-breath>

¿Te falta el aire?

Quizás la respiración no esté ayudando. También puedes centrarte en lo que ocurre ahora mismo en tu cuerpo y en tu entorno. Esto se conoce como conciencia plena. La conciencia plena puede ayudar a calmar una mente preocupada y a influir en cómo reaccionas ante situaciones estresantes.



Prepara limonada

Cierra los ojos. Imagina que estás de pie bajo un limonero:

- **Cierra los ojos.** Imagina que estás debajo de un árbol de limones.
- **Recoge los limones:** estira ambas manos hacia arriba y toma los limones del árbol.
- **Exprime el jugo:** aprieta los puños con fuerza y exprime con firmeza.
- **Tóma un descanso:** lanza los limones al suelo y relaja las manos.
- **Repite** hasta tener suficiente jugo para un vaso de limonada.
- **Relájate:** después del último apretón, tira esos limones y sacude las manos.

Técnica 5-4-3-2-1 para volver al presente

- Usa tus sentidos para nombrar:
- **5** objetos que puedas ver ahora mismo
 - **4** objetos que puedas sentir o tocar ahora mismo
 - **3** cosas que puedas oír ahora mismo
 - **2** cosas que puedas oler ahora mismo
 - **1** cosa que puedas saborear ahora mismo



ESCRIBE 3 PALABRAS SOBRE CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO...

DIBUJA 4 CARITAS CON DIFERENTES EXPRESIONES...

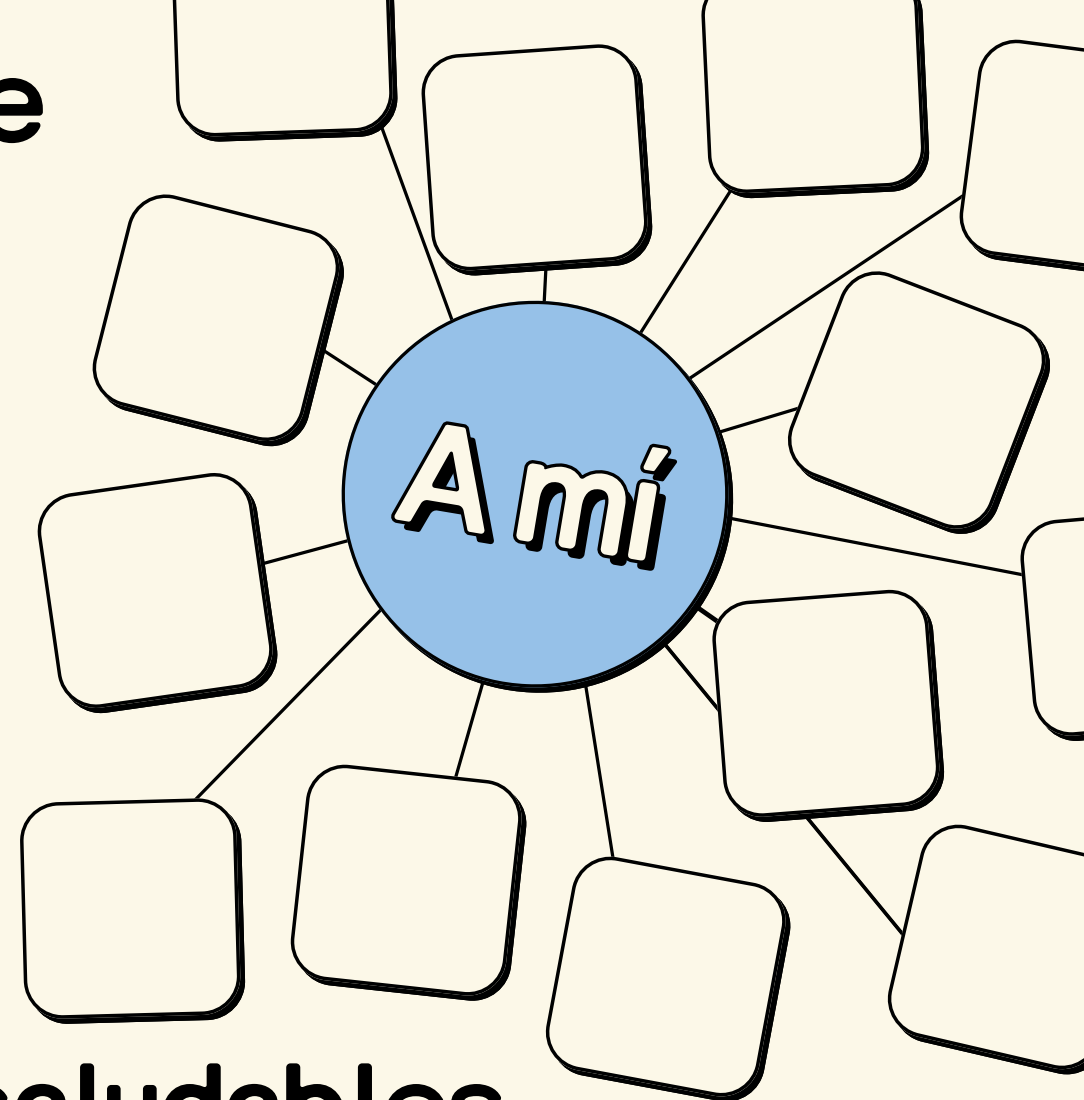
Descarga mental



A veces, lo mejor que puedes hacer es tomar un momento y escribir todos los pensamientos que te dan vueltas en la cabeza. Usa el espacio a continuación para volcar tus pensamientos. Si no tienes palabras, ¡no pasa nada! ¡También puedes dibujar!

Mi red de apoyo

Todos necesitamos apoyo a veces. Tu red de apoyo puede incluir a las personas y actividades que te ayudan a sentirte seguro(a) durante los altibajos de la vida. En los siguientes espacios, escribe nombres, lugares favoritos o lo que te venga a la mente y sea importante para ti. Si no se te ocurre nada, siempre puedes volver en otro momento y completar estos espacios.



Límites saludables

Los límites son expectativas y necesidades que nos ayudan a sentirnos seguros y cómodos en nuestras relaciones.

A veces, es importante establecer límites para proteger nuestro tiempo, energía, emociones y cuerpo. Los límites pueden ayudarnos a construir mejores relaciones con los demás y con nosotros mismos. Cuando estableces un límite o alguien establece uno contigo, es importante mostrar respeto, hablar con honestidad y escuchar con la intención de comprender.

**RECUERDA:
NO ES UNA ORACIÓN
COMPLETA.**

¡Protege tu paz sin dar un discurso! Los límites pueden sonar así:

- "Necesito que respetes lo que dije, o tendré que irme".
- "Mañana tengo un día importante y estoy ahorrando mi energía".
- "No me siento cómodo(a) con esto. Hablemos de otra cosa".
- "No, estoy bien".
- "Gracias por el consejo, pero me gustaría tomar esta decisión por mi cuenta".
- "Como mi amigo, por favor respeta mis límites con respecto a esto".

Un límite que quiero practicar es

Me siento más seguro(a) cuando

Me siento incómodo(a) cuando

Cuando respeto mis límites, me siento

Afirmaciones de autocuidado

Las afirmaciones son frases simples dichas en voz alta.

La frase debe ser algo positivo que sientas que es verdadero sobre ti. Al repetir tus afirmaciones con frecuencia, puedes superar los pensamientos negativos. También puedes decirlas mentalmente, por ejemplo, antes de comenzar un examen para el que estudiaste.

Las afirmaciones pueden:

- Disminuir el estrés
- Mejorar el rendimiento académico
- Reformular pensamientos y emociones negativos
- Crear la disposición al cambio

Piensa en las cosas que te hacen especial y escríbelas como afirmaciones positivas:

YO SOY _____

YO PUEDO _____

YO TENGO _____

YO SIENTO _____

YO VOY A _____

Completa estas oraciones con palabras positivas y alentadoras:

Estoy orgulloso(a) de mi capacidad para _____

A las personas les agrado porque _____

Me alegra poder _____

Estoy agradecido(a) por _____

Intenta elegir la frase de arriba que más te guste y practica decirla cada mañana. Luego vuelve y reflexiona sobre cómo te sientes.

Cada mañana, dije/traté de decir: _____

Decirlo me hizo sentir: _____

NAME: _____

14

¡COLÓREAME!



Escribe una lista de canciones que te hacen sentir bien

La música puede ser una herramienta poderosa para controlar las emociones, reducir el estrés y apoyar tu bienestar mental general. Crea una lista a la que puedas recurrir cuando necesites consuelo, energía o cualquier otra cosa. Agrega canciones que asocies con cada uno de los siguientes estados de ánimo. Vuelve de vez en cuando y actualiza tus canciones para renovar la lista de reproducción.



Canción 1
**Cuando necesito
vibras positivas**

Canción 2
Cuando necesito llorar



Canción 3
Me recuerda a las vacaciones



Canción 4
Canción para motivarme



Canción 5
Cuando necesito calmarme



Canción 6
Siempre me hace bailar

*“Todavía estamos a
tiempo de marcar
la diferencia.”*

—Olivia Rodrigo



Canción 7
Vibras para concentrarme



Canción 8
**Me dan ganas de cantar
a todo volumen**



Canción 9
Ritmo favorito



Canción 10
Cuando me siento abrumado(a)



Canción 11
Favorita de todos los tiempos

Crédito de la obra a:
**Yassy, 18,
Bronx, NY**

En la página siguiente, puedes crear tu propia historia utilizando las palabras que escribas en este banco de palabras. Piensa en cómo te sientes en este momento. ¡Elige las palabras que quieras!

TU BANCO DE PALABRAS PARA LA HISTORIA LOCA

Completa esto para crear tu banco de palabras:

Sustantivo — forma: _____

Sustantivo — algo de la naturaleza: _____

Sustantivo — género musical: _____

Sustantivo (plural): _____

Comida: _____

Lugar: _____

Sustantivo: _____

Sustantivo: _____

Verbo + -ando/-iendo: _____

**¡PARA LA PRÓXIMA
PÁGINA!**



Tu historia loca

Completa las indicaciones con las palabras de tu “Banco de palabras de Historia loca” de la página anterior. ¡Luego lee en voz alta tu propia historia!

Las emociones son como un(a) _____ .
(forma)

Van y vienen como _____ .
(sustantivo; algo de la naturaleza)

Las emociones cambian como _____ .
(sustantivo; género musical)

Van y vienen como _____ .
(sustantivo, plural)

Las emociones atraviesan _____ .
(comida)

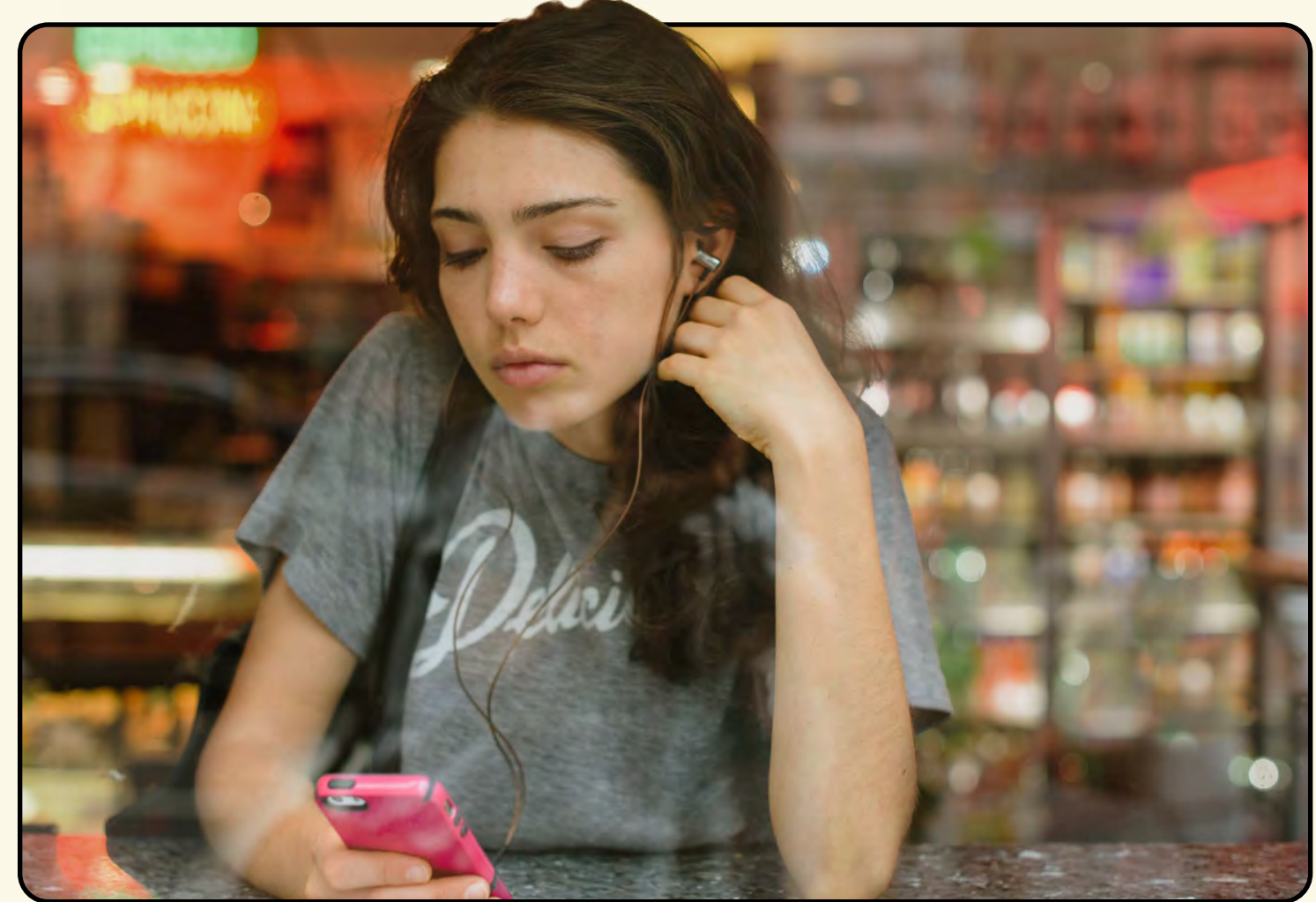
Las emociones pueden sentirse en _____ .
(lugar)

Notar lo que sientes y van y vienen como

(sustantivo)

Las emociones pueden sentirse en _____ .
(sustantivo)

_____ puede crear calma.
(verbo + -ando/-iendo)



Recursos para jóvenes

¿Necesitas ayuda ahora?

988, línea de crisis y prevención del suicidio

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en línea en 988lifeline.org

Gratis. Disponible 24/7.
Confidencial.

¿Te sientes estresado o abrumado?

Visita bewell.ny.gov

Accede a herramientas rápidas para calmar tu mente, manejar el estrés y dormir mejor.

¿Te preocupa el uso de sustancias — el tuyo, el de un amigo o el de un familiar?

Llama al 1-877-8-HOPENY o envía un mensaje de texto con **HOPENY (467369)**

Apoyo gratuito y sin prejuicios, en cualquier momento.

¿Sientes mareo o malestar por haber usado demasiado cannabis? ¿Lo usaste sin querer?

Llama al Centro de Toxicología para obtener ayuda: **1-800-222-1222**.

Marca al 911 si hay una emergencia médica.

¿Le interesa aprender más sobre la marihuana?

Conozca los datos.
Tome decisiones informadas.
Escanee para visitar:



cannabishonestly.org

REALIDAD

CANNABIS
SIN RODEOS

El bienestar
es cuidar
tu mente
y cuerpo
y alma

...én
la calma.

MITO

IDESCUBRÁMOSLO!

Hablemos
de ello.

Siento
curiosidad.

Hablemos.

PROTEGE
TU PAZ.