

La Esperanza, Resiliencia y Recuperación

RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

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

Actividad de marcador de diario de esperanza

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés), es el proceso a través del cual los niños y adultos adquieren y aplican efectivamente los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar las emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables.

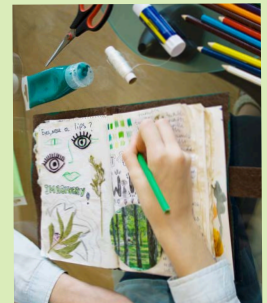
Una actividad divertida y fácil que promueve el aprendizaje social y emocional con niños, adolescentes y adultos jóvenes es la escrita de diarios. Esto se puede realizar en formato de grupo o solo. Se ha encontrado que la escritura de diarios estimula la atención, la autoconsciencia, reduce el estrés y puede ser un mecanismo para lidiar porque ayuda individuos a procesar sus pensamientos y emociones.

Lo que está incluido:

- ☞ Marcador de diario del aprendizaje social y emocional con escrituras.

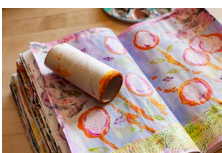
Lo que necesitarás:

- ☞ Un diario.
- ☞ Materiales para decorar tu diario como lápices de colores o marcadores, calcomanías, revistas y brillo.
- ☞ Utensilio para escribir.



Sigue estos pasos para hacer la actividad del marcador de diario:

1. Para comenzar, deles diarios a sus jóvenes y materiales para decorar. Guía los jóvenes a decorar la portada del diario a su gusto. Esto es su espacio para soñar, pensar y ser lo que quieran. Pueden utilizar recortes de revistas para hacer un collage o simplemente decorar con lápices de colores o marcadores.

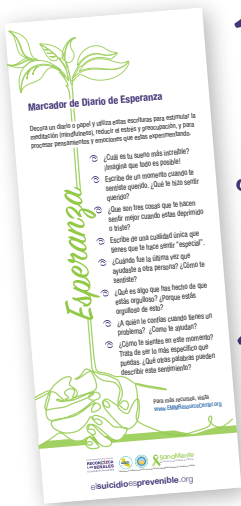


RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

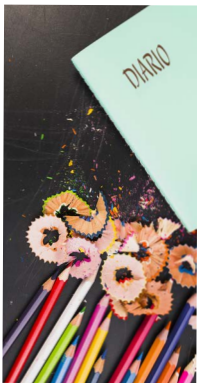
Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.



2. De aquí, escoge el número de días que quieres que los jóvenes escriban en sus diarios. Puede ser tanto como todos los días o tan poco como dos días a la semana. Comienza los días de escribir en el diario con escoger una escritura del marcador de diario o permitiéndoles escoger su propia escritura. Dale cinco a diez minutos para pensar y escribir sobre su escritura.
3. Si en un grupo o haciéndolo individualmente, después de que han tenido tiempo para escribir en sus diarios, continua con una discusión. Esto les da la oportunidad para el aprendizaje entre compañeros u otros. Aunque esto es promovido, sea consciente que su diario es un espacio sagrado y no deben ser forzados a compartir si no quieren.
4. Como el escribir en un diario es una manera magnífica de practicar la auto expresión y ganar más conocimiento de la auto conciencia, entre otras habilidades del aprendizaje social y emocional, puedes continuar a utilizar esta actividad de escribir en el diario indefinidamente. Si necesitas más inspiración para escrituras, visite los enlaces en la sección de recursos abajo.



Escrituras:



- ☉ Describe uno de los momentos más felices de tu vida. ¿Por qué era tan feliz?
- ☉ ¿Cuál es tu sueño más increíble? ¡Imagina que todo es posible!
- ☉ ¿Quién es tu mejor amigo/a y cómo te hacen sentir?
- ☉ ¿Alguien puede convertir una debilidad a una fortaleza a lo largo del tiempo?
- ☉ Escribe de un momento cuando te sentiste querido. ¿Qué te hizo sentir querido?
- ☉ ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?
- ☉ Revisa tu ambiente: Empieza tomando unas respiraciones profundas. Empieza desde tus pies, moviendo hasta tu cabeza, pon atención y escribe cómo se sienten diferentes partes de tu cuerpo.
- ☉ Escribe de una persona de quien te gustaría parecer algún día.
¿Qué es especial de esta persona?
- ☉ ¿Qué es una cosa de que te gustaría mejorar?
- ☉ ¿Que son tres cosas que te hacen sentir mejor cuando estás deprimido o triste?
- ☉ Escribe de una cualidad única que tienes que te hace sentir “especial.”
- ☉ ¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a otra persona? ¿Cómo te sentiste?
- ☉ ¿Qué es algo que has hecho de que estás orgulloso? ¿Por qué estás orgulloso de esto?
- ☉ ¿A quién le confías cuando tienes un problema? ¿Cómo te ayudan?
- ☉ ¿Cómo sabes que te estás enojando? ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Cuáles son las maneras que expresas el enojo? ¿Qué te ayuda ya no estar enojado/a?
- ☉ ¿Cómo te sientes en este momento? Trata de ser lo más específico que puedas.
- ☉ ¿Qué otras palabras pueden describir este sentimiento?

Recursos adicionales:

Para recursos adicionales para padres y educadores, visite el sitio web de 'Each Mind Matters':
<https://emmresourcecenter.org/children-and-suicide-prevention>