



Conciencia de la Salud Mental *Diario*



Bienvenido a tu diario!

Hola!

MI NOMBRE ES SYDNEY GALLAGHER Y
SOY LA HERMANA PEQUEÑA DE CAMERON.



Cameron es ocho años mayor que yo, así que aunque no "crecimos" juntas en el sentido normal de hermanas, seguíamos siendo inseparables. Cuando se trataba de debates en la mesa durante la cena, siempre podía contar con ella para que estuviera de mi lado. Según recuerdo, medía unos nueve pies, siempre tenía una sonrisa y siempre tenía una respuesta pícaro. Nunca supe que hubiera existido un momento en el que Cammy no fuera completamente feliz.

Esa última frase es lo que más me llama la atención cuando pienso en la misión del legado de mi hermana. Incluso dentro de nuestra propia familia, sus dificultades estaban ocultas. Y sí, tenía que haber algo de separación porque yo era una niña de ocho años que no entendía las implicaciones de la depresión y la ansiedad. Sin embargo, no recuerdo haber oído nada sobre las palabras "depresión", "ansiedad" o "salud mental" hasta después de que falleciera mi hermana.

Para ser completamente sincera, he estado entrando y saliendo de terapia desde la muerte de mi hermana en 2014. Lo que empezó como ayuda para el duelo pronto se convirtió en tratamiento para la ansiedad y las tendencias obsesivo-compulsivas. Ver a personas que conozco que están batallando con su salud mental, así como luchar por mi propia felicidad durante años, es una de las experiencias más desgarradoras y agotadoras.

Mirando hacia atrás a la chica de trece años que solía ser, que pensaba que no tenía ningún valor ni importancia, me llena de tristeza y empatía. Estaba tan decidida a ocultar la mayoría de mis dificultades a mi familia, a mis amigos, a mi terapeuta, pero al mismo tiempo, estaba desesperada por ayuda y atención. Me llevó un tiempo vergonzosamente largo llegar a esta conclusión: pedir ayuda no es rendición, sino fortaleza.

Hoy en día tenemos tantas herramientas a nuestra disposición para ayudarnos. La salud mental es el gran igualador porque todos la tenemos, igual que todos tenemos cuerpos, ropa y hábitos. Te animaría mucho a que busques las herramientas que te funcionen. Ejercicio, música, terapia, comunidad, lectura, quizá algo de medicación. Una de las mejores herramientas, en mi opinión, es llevar un diario. Poner palabras en papel puede separar tus pensamientos de ti.

Usa este diario para poner distancia entre tú y lo que sea con lo que estés luchando. Te prometo que mejorar es simplemente estar al otro lado cuando pides ayuda.

Sydney Gallagher



DEFINICIONES *importantes*

El bienestar mental

El proceso continuo de cuidar tu bienestar emocional, psicológico y social.

El cuidado personal

Acciones intencionadas que tomas para apoyar tu salud física, emocional y mental.

La conciencia plena

Prestando atención al momento presente con curiosidad y sin juzgar.

La capacidad para enfrentar situaciones difíciles

Estrategias saludables utilizadas para manejar el estrés, las emociones y los desafíos de la vida.

El apoyo emocional

Una declaración positiva que fomente la confianza y la autoestima.

La mentalidad de crecimiento

Creyendo que las habilidades y capacidades pueden mejorar mediante el esfuerzo, el aprendizaje y la persistencia.



el estrés vs. la ansiedad

A menudo desaparece una vez que la situación termina



Puede continuar incluso después de que el problema haya desaparecido

Ayuda a tu cuerpo a prepararse para afrontar los desafíos



Puede hacerte sentir estancado o incapaz de avanzar

A menudo puedes identificar qué lo está causando



La causa puede parecer poco clara o difícil de explicar

Normalmente se siente manejable



Puede sentirse intenso, excesivo o difícil de controlar

Puede motivarte a completar una tarea



Puede dificultar empezar o terminar tareas

Es una respuesta normal a la presión



Es una emoción normal, pero puede llegar a ser abrumadora o persistente



Todo el mundo experimenta estrés y ansiedad de vez en cuando. Si la ansiedad se intensifica, dura semanas, interfiere en la vida diaria o resulta difícil de manejar por tu cuenta, es importante **acudir a un adulto de confianza para que te apoye.**

los hábitos saludables

Marca las habilidades positivas de afrontamiento que utilizas para manejar el estrés.

Calma tu cuerpo

- ☐ Inhalación profunda
- ☐ El estiramiento
- ☐ Salir a caminar
- ☐ Tomando agua
- ☐ Dormir lo suficiente
- ☐ Pasar tiempo fuera
- ☐ Escuchando música
- ☐ Abrazando a una mascota
- ☐ Bailando
- ☐ Tomar una ducha caliente
- ☐ Comer a una comida saludable

Conectarse con otros

- ☐ Hablar con un adulto de confianza
- ☐ Jugar un juego con otros
- ☐ Pasar tiempo con la familia
- ☐ Pidiendo ayuda
- ☐ Dar un cumplido a alguien
- ☐ Unirse a un club o equipo
- ☐ Trabajar como voluntario
- ☐ Llamar a un amigo

Calma tu mente

- ☐ Escribir en un diario
- ☐ Leer
- ☐ Colorear
- ☐ Repetir afirmaciones positivas
- ☐ Limitar las redes sociales
- ☐ Practicar la gratitud
- ☐ Resolviendo rompecabezas
- ☐ Aprendiendo algo nuevo
- ☐ La conciencia plena

Expresarte

- ☐ Dibujar o pintar
- ☐ Escribir poesía o cuentos
- ☐ Tocar un instrumento
- ☐ Cantar
- ☐ Tomar fotos
- ☐ Cocinar o hornear
- ☐ Crear el arte
- ☐ Crear una lista de tus canciones favoritas



Completar la frase

El estigma de la salud mental es el juicio injusto o la vergüenza que las personas experimentan por su salud mental. Puede hacer que alguien tenga miedo de hablar de lo que siente o de pedir ayuda. **La verdad es que los problemas de salud mental son comunes, tratables y no hay nada de lo que avergonzarse.** Hablar abiertamente, conocer los hecos y mostrar amabilidad puede ayudar a romper el estigma.

Todos merecemos apoyo porque _____

Me siento seguro hablando de mis sentimientos cuando _____

Me siento más apoyado cuando _____

Nadie debería avergonzarse por _____

La salud mental de todos importa porque _____

Una cosa que me hace sentir visto es _____

Cuidar de mi salud mental es _____

Mi voz interior sería más amable si dijera _____



SOPA DE LETRAS

de salud mental

T D E S C A N S A R D E A M O F V Z Y F
U G K J E T H S Q M W Y U P M X L J C A
J C R C R E C I M I E N T O L I N L H Z
K O V N A P O Y O E M O C I O N A L H X
A N X W N Y Y W Z Y L C E T Q D H O L E
M C B W N A A P O Y O O Y U T L M U D R
A I N G E I C T E C V M D F G Z E H Q M
B E M Z Z Q W P R C X P W F O A M N H E
I N E E E R U S V W G A I T K S P V P F
L C U H D D E I Z I N S U J L X A Z G H
I I B B Q I E S L Z T I B Y G P T E K H
D A E I Y I T W I I V Ó U P V A Í I P U
A P G S E R D A H S B N S C R X A I C Z
D L R M P N B B C M T R C O N E X I Ó N
U E A U D E E L B I G E I J Q X Y M C E
L N T M M K R S F I Ó P N O W S M G D W
E A I V H P V A T A A N F C L G R E S P
U O T J J P B U N A F M L Z I L S T Z X
T A U E U R D W R Z R V N V Q A M M G N
N N D W P W N S B F A B E Y K X U X O U

Apoyo Emocional

Equilibrio

Compasión

Conexión

Empatía

Gratitud

Crecimiento

Esperanza

Amabilidad

Conciencia Plena

Meditación

Resistencia

Descansar

Apoyo

Bienestar

¿Qué hicieron que ayudó? ¿Qué puedes aprender de su ejemplo?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cada conversacion sobre salud mental ayuda a crear un mundo donde las personas se sientan más seguras, apoyadas, y comprendidas.

La afirmaciones positivas

**Piensa en todas las formas positivas en las que
puedes describirte.**

Escríbelos en el cuadro de abajo.

Soy...

Ejemplos: chistoso, honesto, atleta, amigo, amable, etc.



RECOMENDACIONES de autocuidado

Dormir Lo Suficiente

Aspirar a 8-10 horas de sueño
cada noche

Moverse

20-30 minutos de movimiento
pueden mejorar tu salud
mental.

Tomar Descansos de las Pantallas

Las redes sociales y las
notificaciones pueden ser
abrumadoras

Practica El Diálogo Interno Positivo

Trátate con la misma amabilidad
que ofrecerías a un amigo

Comuníquese Cuando Necesite Apoyo

Pedir ayuda es señal
de fortaleza.

Escala tu montaña

Escribe un objetivo de autocuidado en el punto más alto. Enumera a continuación los desafíos que podrías enfrentar para alcanzar tu objetivo y cómo puedes superarlos en ambos lados.

La meta

La estrategia

La estrategia



Los desafíos

¿Cómo lo afrontarías?

Ejemplo 1

Tienes un examen importante y te das cuenta de que tienes problemas para concentrarte en clase y para dormir.

Ejemplo 2

**Descubres que tus amigos
están hablando en un grupo
de chat sin ti. Dicen que no
quisieron dejarte fuera, pero
tú te sientes mal.**

Ejemplo 3

Tienes que compartir la habitación con tu hermano. No siempre respetan tu espacio y empiezas a sentirte abrumado.

Ejemplo 4

Elige tu propio escenario.



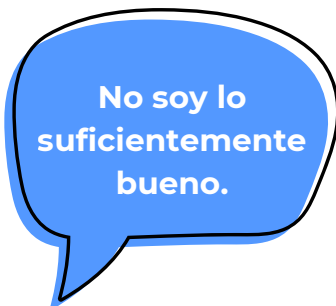
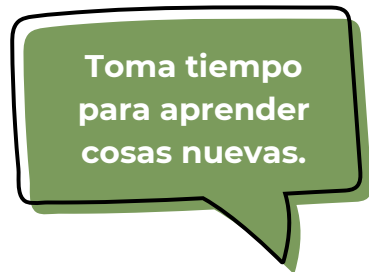
**Elige un ejemplo de los escenarios de arriba.
¿Cómo responderías usando habilidades positivas
de afrontamiento?**

20

Cambia tu forma de pensar

Completa los globos de diálogo
reemplazando los pensamientos negativos

En vez de...



BORRAR EL ESTIGMA

Relacionar Columnas

Dibuja flechas para que el mito de la salud mental coincida con el hecho de salud mental.

El mito

A. La mayoría de las veces que la gente tiene sentimientos negativos, es algo dramático

B. Tomarse tiempo para uno mismo es egoísta

C. Si te sientes mal, solo tienes que ignorarlo y superarlo

D. Tener un consejero o terapeuta significa que algo va mal en ti

El hecho

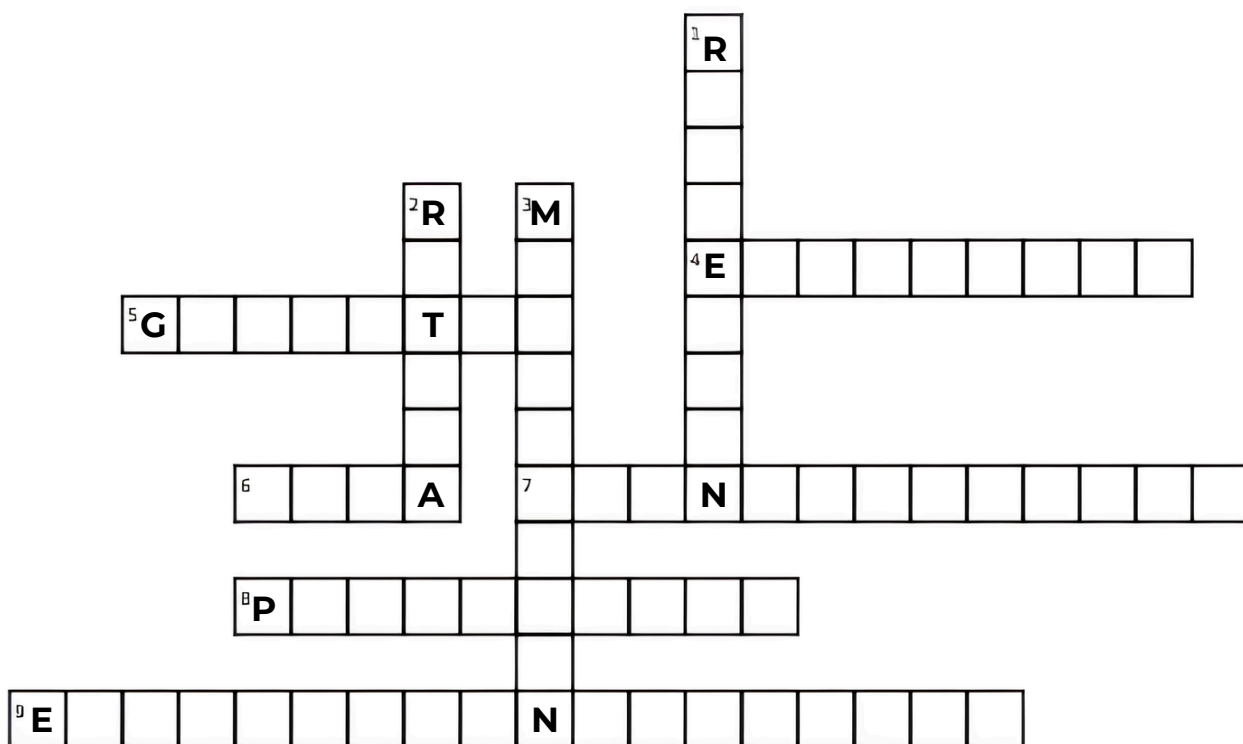
1. ¡Es importante tomarte tiempo para ti! Cuando nos cuidamos, nos volvemos más amables con nosotros mismos y con los demás.

2. Está bien sentir emociones negativas. Ignorar nuestras emociones no hará que desaparezcan. Reflexiona sobre qué está causando esta sensación.

3. Hablar con un consejero o un adulto de confianza es saludable para todos.

4. No hay malos sentimientos. Es importante reconocer cómo nos sentimos para poder procesar nuestras emociones y avanzar hacia una solución.

EL CRUCIGRAMA DE habilidades de afrontamiento positivas



Verticales:

1. mirar atrás a tus experiencias para aprender, crecer y entender tus emociones
2. seguir un horario diario para proporcionar estructura y reducir el estrés
3. calmar tu mente enfocando tu atención o respirando

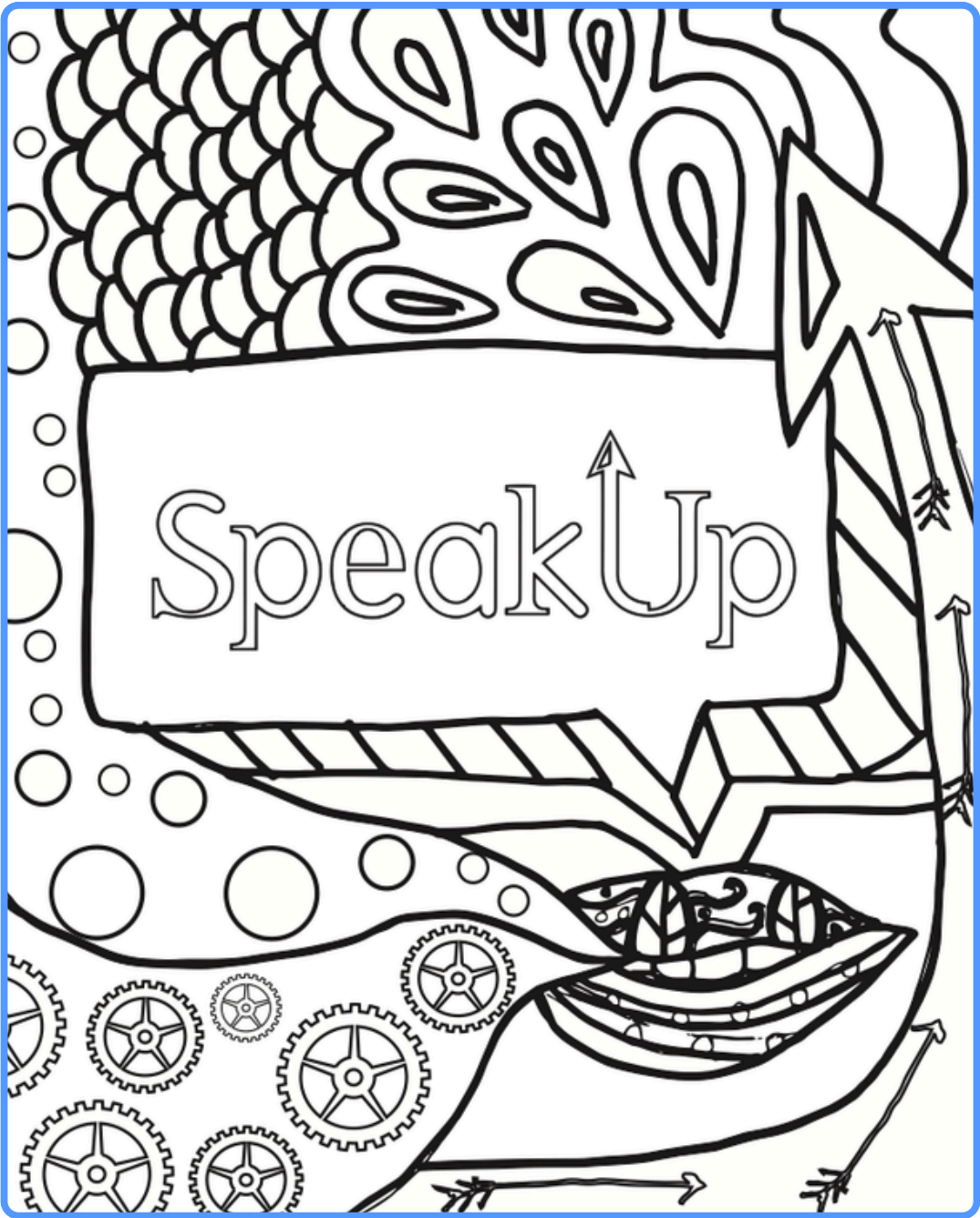


Horizontales:

4. mover su cuerpo para mejorar su estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la energía
5. centrándote en las personas, experiencias o cosas que aprecias
6. mantenerse hidratado para ayudar a que tu cuerpo y cerebro funcionen al máximo
7. observando tus pensamientos y sentimientos sin juzgar
8. algo que disfrutes, como la música, practicar un deporte o hacer arte
9. escribir tus pensamientos y sentimientos para entenderlos mejor

Página para colorear

Ilustraciones por Cameron Gallagher



Respuestas del Crucigrama

1. Reflexión
2. Rutina
3. Meditación
4. Ejercicio
5. Gratitud
6. Agua
7. Atención plena
8. Pasatiempo
9. Escribir en un diario

playlist de Poder

Vibras
Positivas

Cuando necesito un impulso de felicidad...

- canción 1: _____
- canción 2: _____
- canción 3: _____

Calma y
Relajación

Cuando necesito calmarme o desestresarme...

- canción 1: _____
- canción 2: _____
- canción 3: _____

Vigorizar

Cuando necesito sentirme fuerte y motivado...

- canción 1: _____
- canción 2: _____
- canción 3: _____

Reflexionar y
Comodidad

Cuando necesito procesar mis pensamientos o sentimientos...

- canción 1: _____
- canción 2: _____
- canción 3: _____

¿Por qué crees que estas canciones te ayudan a sobrellevarlo?



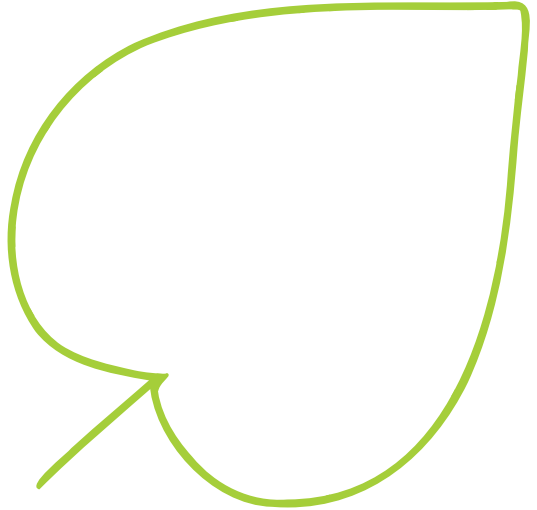
Mi plan de afrontamiento

Rellena cada hoja con una estrategia de afrontamiento.

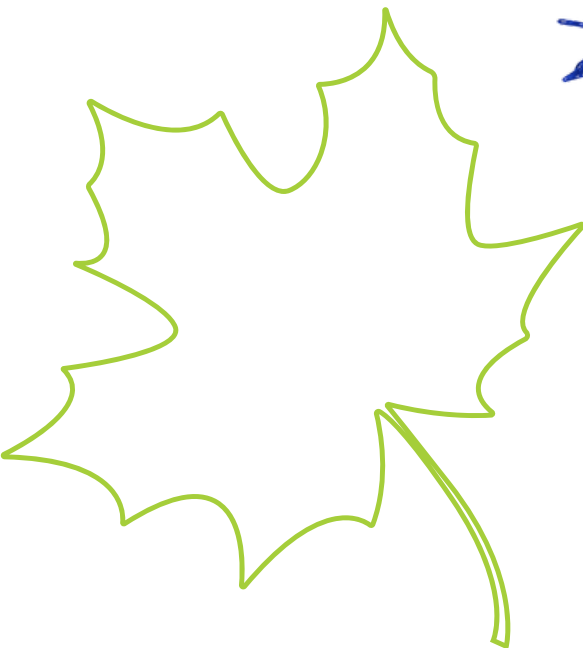
**Cuando me siento
estresado, voy a...**



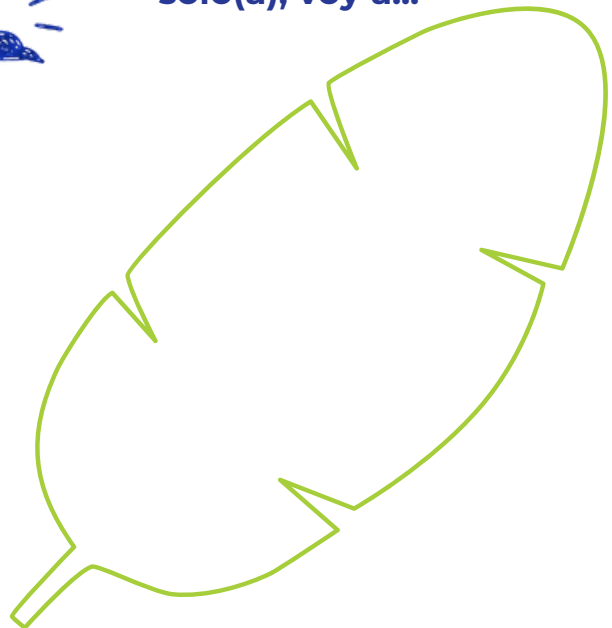
**Cuando necesito
descanso, voy a...**



**Cuando empiece a dudar
de mi mismo(a), voy a...**

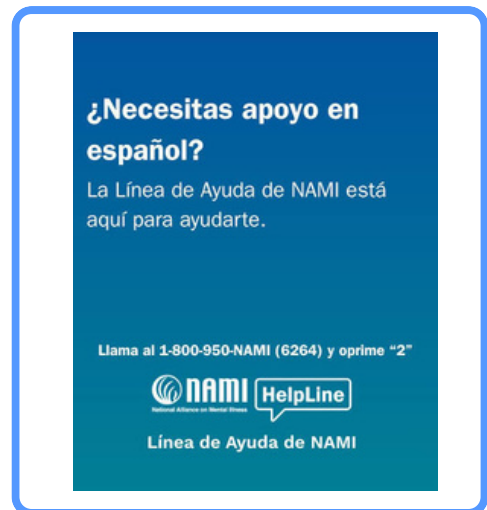
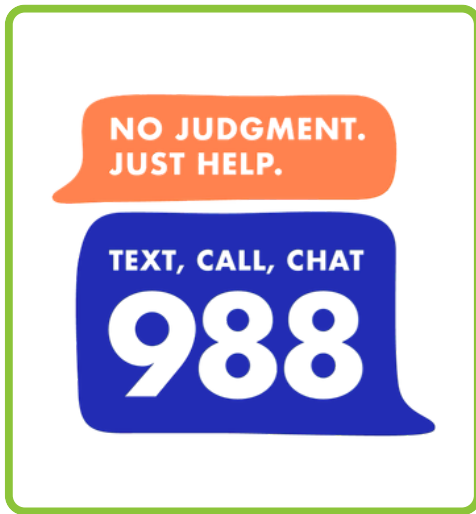


**Cuando me siento
solo(a), voy a...**



Lista de Recursos

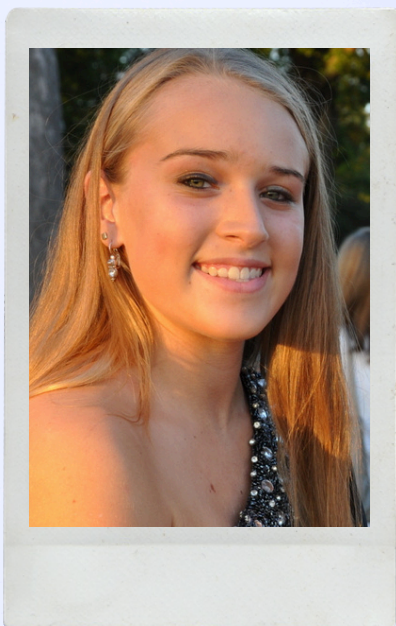
Utiliza los recursos de abajo si alguna vez tú o algún amigo necesita ayuda!



www.ckgfoundation.org

SpeakUp

for teen mental health



*Habla en favor de
quienes estan
pasando por
momentos dificiles.
Puede hacer una
gran diferencia.*

-Cameron Gallagher

Esta revista está diseñada solo con fines informativos y no pretende diagnosticar, tratar o brindar asesoramiento médico. No debe usarse como sustituto de la atención médica profesional o la orientación. Siempre consulte con un proveedor de atención médica calificado para cualquier inquietud relacionada con su salud o bienestar.



*"No estás solo.
Vales muchísimo."*

-Cameron Gallagher

SpeakUp
for teen mental health