

Actividad de participación juvenil

Nunca una Molestia Hoja de consejos para el Mes de Prevención del Suicidio

Crear un frasco de autoafirmaciones

Podemos sentirnos agotados al experimentar presión en la escuela, en el trabajo y en los deportes, al lidiar con las expectativas culturales y familiares o al atravesar días difíciles con amigos y relaciones. Cuando esto ocurre, es importante que nos volvamos a levantar.

Las autoafirmaciones nos recuerdan nuestro valor, nos protegen contra el estrés y pueden ayudarnos a soportar circunstancias difíciles.



¡Prepárete! Necesitarás.

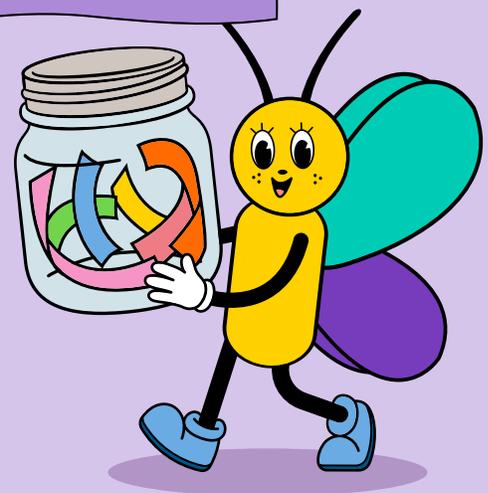
- Un frasco (u otro recipiente o caja)
- Tiras de papel
- Materiales de arte (cinta adhesiva, pegamento, tijeras, rotuladores, cinta, calcomanías)
- Opcional: Puedes descargar personajes de flores de Nunca una molestia, íconos, tarjetas de bolsillo para afirmaciones y tarjetas pequeñas para la salud en: neverabother.org/es/get-involved/

Consejos e ideas.

- Las autoafirmaciones deben ser auténticas para ti y tus creencias.
- Piensa en algunas afirmaciones que puedas usar para recordarte tus fortalezas y habilidades, así como aquello por lo que estás agradecido o lo que estás trabajando para lograr.
- Coloca algo en el frasco (una foto, una concha, una cita favorita) que te recuerde tus razones para vivir y te dé esperanza.

O agrega ideas de actividades (dar un paseo, respirar profundo) que te traigan alegría y te ayuden cuando estés pasando por un momento difícil.

merezco ser feliz



Actividad de participación juvenil

Nunca una Molestia Hoja de consejos para el Mes de Prevención del Suicidio

Organiza una actividad en grupo.

Esta es una actividad divertida que también se puede hacer en grupo. Puede ser con tu familia, en el salón de clases o con un grupo de amigos durante una noche de manualidades. Si lo deseas, también puedes crear afirmaciones para los demás y añadirlas a los tarros de cada uno para hacerles saber que **nunca** son una molestia.

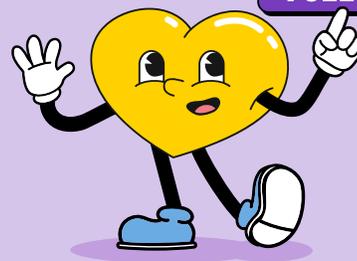


Compártalo en las redes sociales y etiquete a @NeveraBother

FOLLOW

Tómate una foto con el frasco o toma una foto del frasco y publícala en tus redes sociales usando **#NeveraBother**

- Etiqueta la campaña **@neverabother**
- Envía una imagen a **info@neverabother.org**



Para más recursos e información, visita NeveraBother.org/es/

©2024 Departamento de Salud Pública de California. Financiado bajo el contrato # 22-10946

Nunca una Molestia

