

Packet Includes: Self-Care Worksheets and Tips for Students (Spanish)

- * El Plan Para Cuidarme (Spanish)**
- * Manejando los Sentimientos Incomodos (Spanish)**
- * Caja de Herramientas para Sobrellevar o Enfrentar los Sentimientos (Spanish)**
- * Tu Circulo de Seguridad (Spanish)**

¡El plan de

para cuidarme a mí mismo!

MENTE

CUERPO

LAS PERSONAS QUE ME APOYAN

LO QUE QUIERO LOGRAR

ESPÍRITU

**SOCIAL
WORK
TECH**

Self-Care Plan (en Español) by Social Work Tech | Ignacio Pacheco (2017)
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.
Based on a work at socialworktech.com.
Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about



Manejando los Sentimientos Incómodos

Cuando tenemos sentimientos fuertes o incómodos, podemos hacer cosas para reducir la intensidad. Por ejemplo, si estas enojado y la intensidad es de un 10 (demasiado intensa o fuerte), tu puedes bajarla a un 1 o 2. ¿Cuáles son algunas cosas que podrías hacer? Por favor dibújate haciendo alguna actividad que te ayudaría a bajar tu nivel de enojo.

¡Tú estás en control de tus emociones!

Caja de Herramientas para Sobrellevar o Enfrentar los Sentimientos

¿Qué cosas puedes hacer para sentirte mejor cuando te sientes triste, con miedo, enojado(a) o preocupado(a)? ¿Qué cosas te puedes decir a ti mismo(a) para sentirte mejor? Por favor haz una lista de cosas que puedes hacer y decir para sentirte mejor:

¡Felicitaciones! Tú has creado tu propia Caja de ***Herramientas para hacer frente a tus sentimientos.*** Puedes recortar las cosas que escribiste en tu lista y ponerlas en una caja especial, una bolsa o estuche. ¡Llévala contigo para que puedas recordar las cosas que puedes hacer la próxima vez que te sientas mal!

Tu Círculo de Seguridad

Hay muchas personas que te quieren y se preocupan por tu seguridad. Estas son las personas con quien puedes hablar o pedir ayuda si lo necesitas. Haz un dibujo de ti mismo en medio de esta página. Después haz tu *círculo de seguridad* dibujando y/o escribiendo los nombres de las personas a tu alrededor que te mantienen seguro. ¡Puedes incluir los números telefónicos de ellos también!