

¿Cómo me siento hoy?

Está bien pedir ayuda

Hoy me siento: feliz / triste / preocupado / enojado / cansado / tranquilo
(encierra uno o más, o dibuja tu propia cara).

Cuando tengo un sentimiento grande, puedo: contárselo a un adulto de confianza; dibujarlo; respirar despacio; jugar con un amigo.

Mis adultos de confianza: _____, _____, _____.

Recuerda: está bien pedir ayuda.



psychlife.org/free/kevin-help/

Juan C. Martell, LMHC · Psych Life

Contenido educativo; no sustituye la atención de su pediatra ni de un profesional de salud mental. Si está en crisis, llame al 988 y luego presione 2, o envíe AYUDA por texto al 988.

Chat en español: 988lifeline.org/chat. Si hay un peligro inmediato, llame al 911.