SAFE AT MARGARET'S HOME PLAGE



TABLA DE CONTENIDO

- Plan de Bienestar Recurso
- Cómo encontrar sus propios recursos
- Página para colorear de sentimientos Actividad
- Rastreador de estado de ánimo de verano Recurso
- Lista de reproducción de verano Actividad
- Recomendaciones de medios Recurso
- Recuerdo favorito Actividad
- Página para colorear de verano Actividad
- Cómo hacer un fanzine Recurso
- Calendario de mayo-agosto Recurso
- Envía tu propio diseño Actividad

FECHA

PLAN DE BIENESTAR

3	de	mis	forta	lezas
---	----	-----	-------	-------

_	
	COSAS QUE ESPERO CON ILUSIÓN:

Mi plan para mantenerme segura:

CUANDO ESTO SUCEDE...

PUEDO AFRONTARLO MEDIANTE...

1. ______

1. _____

3.

3.

GENTE SEGURA:

1 ______

LUGARES SEGUROS:

1. _____

3.____

Recursos de seguridad y apoyo:

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 988: LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL 988

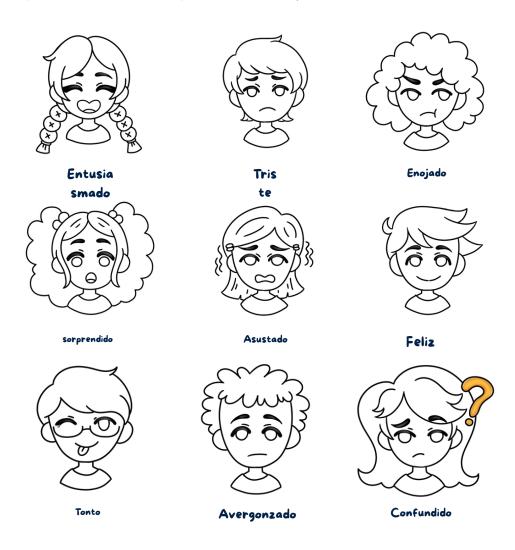
1-800-273-8255 (SUICIDEPREVENTIONLIFELINE.ORG)

CRISIS TEXT LINE: ENVÍA "HOME" AL 741741 (CRISISTEXTLINE.ORG)

LÍNEA NACIONAL DE ATENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA: 1-800-799-7233 (THEHOTLINE.ORG)



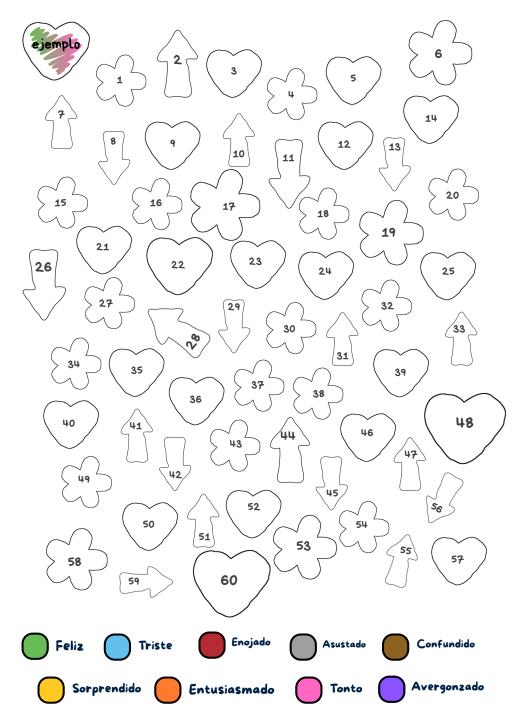
Colorear puede ayudarte a sentirte tranquilo y relajado. ¿Te animas a probarlo? ¡Elige colores para cada carita y descubre cómo te sientes!







RASTREADOR DE SENTIMIENTOS DE VERANO DE 60 DÍAS



COMO ENCONTRAR TUS PROPIOS RECURSOS

ALGUNOS BUENOS LUGARES PARA EMPEZAR

Aquí hay algunos lugares útiles que puedes visitar en línea si necesitas ayuda, ideas o alguien con quien hablar:

- Joe Torre Seguro en casa: joetorre.org/resources
 - Busca apoyo si te has sentido herido, inseguro o simplemente quieres aprender a ayudar a un amigo.
- Línea de ayuda nacional de Child Help: 1-800-4-A-CHILD
 - Si te sientes inseguro o necesitas hablar con alguien, este es un excelente lugar al que llamar.
- KidsHealth.org
 - Aprenda sobre su cuerpo, sus sentimientos y cómo mantenerse saludable.

- Línea para adolescentes: envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863 o llama al 800–852–8336 (de 6 a 10 p. m., hora estándar del Pacífico)
 - → Podrás hablar con otro adolescente que te entienda.
- Tu biblioteca local ¡Utilice libraryfinder.org para encontrar uno cerca de usted!
 - Las bibliotecas a menudo tienen libros, juegos, actividades gratuitas y personas que pueden ayudar.

COSAS A TENER EN CUENTA:



Distintos recursos son adecuados para distintas edades...

Si estás en la escuela primaria:

 Busque ayuda de adultos que conozca en persona, como un padre, un maestro, un consejero escolar o un bibliotecario.

Si estás en la escuela secundaria:

 Quizás esté listo para probar sitios web seguros diseñados para adolescentes o comenzar a hablar más con adultos de confianza fuera de su hogar o escuela.

Si estás en la escuela secundaria:

 Puedes explorar más herramientas en línea, programas juveniles y centros comunitarios.
 Asegúrate de que los sitios web estén diseñados para adolescentes o mayores. Si tienes dudas, consulta con un adulto de confianza.







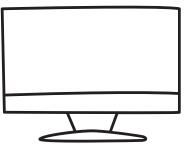
(iMPORTANTE!	• • •					
Tú eres la persona más indicada para saber qué necesitas. Esta página te ayudará a identificar a un buen ayudante o recurso y a encontrarlo.						
¿QUÉ HACE QUE UN RECURSO SEA B	UEN? • •					
Busque personas, lugares o sitios web que sean: Seguro Amable Fácil de hablar Respeta tu privacidad Ayudarte a sentirte mejor o aprender algo nuevo. Realmente saben de lo que están hablando	Marca aquello en lo que podrías necesitar ayuda: Sentirse triste o estresado Sentirse inseguro en casa o en la escuela Encontrar actividades divertidas Aprendiendo cosas nuevas Hablar con alguien sobre algo difícil Otro:					
¿QUIÉN O DÓNDE PUEDE AYUDAI	R?					
Lo que ¿Quién/Dóno necesito: puede ayudo	¿Cómo puedo de comunicarme con ellos? de (teléfono/mensaje de ar? texto/en persona):					
iMPORTANTE RECORDARLO	oji • • •					
Si alguna vez algo te hace s detente y pídele a alguien o contigo.	sentir incómodo o inseguro, de confianza que lo revise					
SAFE AT HOME. SAFE AT HOME.						

MI PLAYLIST VERANIEGO



RECOMENDACIONES DE MEDIOS

¿Buscas una nueva serie o vídeos para disfrutar este verano? Nuestros YPF tienen algunas sugerencias:

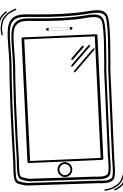


- 1. Stranger Things Netflix (+14)
- 2. The Rookie Hulu/Disney+ (+14)
- 3. One Day At a Time Netflix (PG)
- 4. Win or Lose Disney+ (+8)



- 5. Steven Universe Hulu (+8)
- 6. Royal Court Youtube (PG)
- 7. Young Sheldon Netflix (PG)
- 8. XO, Kitty Netflix (+14)



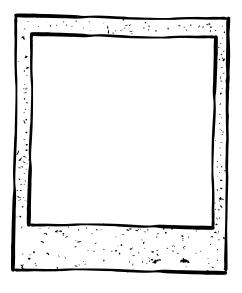


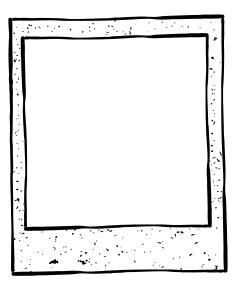


- 9. Gravity Falls Disney+ (+7)
- 10. Bee and Puppycat Netflix (+13)
- II. The Game Theorists Youtube (PG)
- 12. To All the Boys I Loved Before Netflix (+13)

RECUERDO FAVORITO

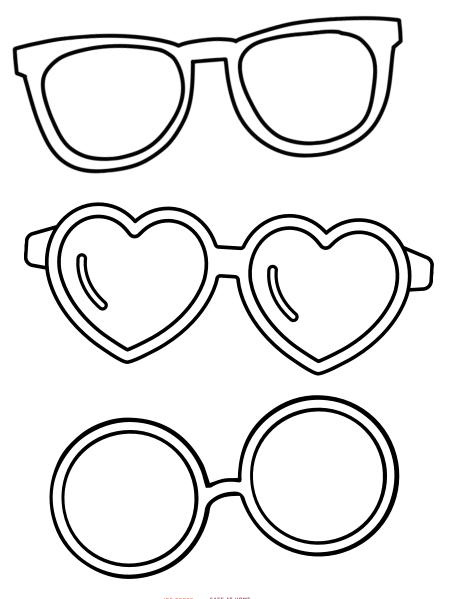
Tómate un momento para escribir sobre tu recuerdo de verano favorito. ¡Sientete libre de dibujar o adjuntar imágenes al final!





¿QUÉ ESPERAS DE ESTE VERANO?

¡Colorea, dibuja o escribe dentro de los marcos!



COMO HACER UN FANZINE

¡Pasos a seguir para hacer tu propio zine en casa!

Comience con una hoja de papel para impresora (8,5 x 11 pulgadas)



Dóblalo por la mitad a lo largo, es decir, al estilo hot dog



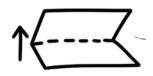
Abre nuevamente y dobla ambos bordes hacia el pliegue central.



Coloca la página plana para la siguiente parte:

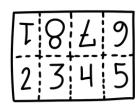


Ábrelo y luego dóblalo hacia el otro lado, es decir, al estilo hamburguesa 😂





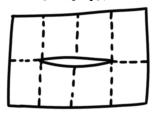
¡Ahora tienes 8 secciones iguales!

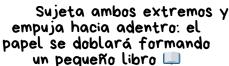


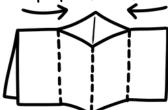
Usa tijeras para cortar a lo largo del pliegue central, deteniéndote en el centro



La página debería verse así una vez que la despliegues después de hacer el corte.











¡Ta-da! ¡Hiciste un fanzine!



¡Un fanzine puede amplificar cualquier mensaje! Úsalo para expresarte, contar una historia o educar a otros.

Considere hacer un fanzine para:

- 🤔 Arte
- Á Historias
- Nuevas ideas
- Mostrar apoyo
- S Concientizar
- 💌 Difundir amabilidad
- 📕 Causas subrepresentadas

A través de los servicios de Safe at Home aprendemos sobre:









































∞ ~						
SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
ı	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	38
29	30	1	2	3	ч	7///
	()	JOE TORR	SAFE AT HOME	PET'S	1	

HOME. PLACE













20N	MON	106	WED	IHUK	FRI	SAI	
27	28	29	30	31	_	2	
3	£	5	6	7	8	9	
10	"	12	13	14	15	16	9
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	- D	2	3	ч	8	Ş	0
		JOE TOR	RE SAFE AT HOME				2

COLABORACIÓN DEL CALENDARIO DE MARGARET'S PLACE

¡Sea parte de un emocionante proyecto comunitario enviando su arte, palabras o mensajes de esperanza, fortaleza y comunidad para el Calendario Margaret's Place 2025/26!

Utilizando el espacio de abajo, agrega cualquier color, forma, línea, carácter, palabra o dibujo que represente nuestro mensaje.

SAFER ♥ BRAVER ↑ TOGETHER ★

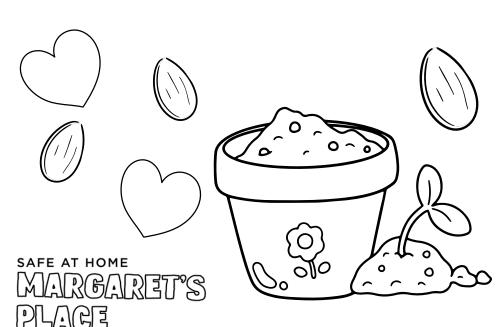
¡Devuelva esta página a su consejero de Margaret's Place en el otoño o envíe una foto por correo electrónico a julissa@joetorre.org!

Su contribución creativa se utilizará para inspirar obras de arte para nuestro calendario comunitario 2025/26.











Safe At Home trabaja para crear un mundo donde cada joven se sienta seguro, apoyado y empoderado.

Enseñamos a los niños, a las familias y a las comunidades a ser creadores de cambios, a asumir la responsabilidad compartida del cuidado y el respeto.

A través de la educación, el asesoramiento, la capacitación y el liderazgo, todos aprenden cómo ayudar a los demás y apoyarse mutuamente.

