

TABLA DE CONTENIDO



Plan de bienestar	3
• Cómo encontrar tus propios recursos.	4
● ¿Cómo te sientes hoy?	6
• ¡Hagámoslo oficial!	7
Taza de paz	9
Mi brillo invernal	10
Recuerdo favorito	11
● ¿Qué esperas con ilusión?	12
Colorea tu suéter feo	13
Diseña tu suéter feo	14
Respiración cuadrada	15
Buscapalabras	16
Esto o aquello	17

PLAN DE BIENESTAR

3 de mis fortalezas:	
	COSAS QUE ESPERO CON ILUSIÓN:

Mi plan para mantenerme a salvo:			
CUANDO ESTO SUCEDE	PUEDO SOBRELLEVARLO		
1	1		
2	2		
3	3		
PERSONAS SEGURAS:	LUGARES SEGUROS:		
1	1		
2	2		
3	3		

Recursos de seguridad y apoyo:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 1-800-273-8255 (suicidepreventionlifeline.org)

Línea de ayuda en crisis por mensaje de texto: Envía un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741741 (crisistextline.org)

Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 (thehotline.org)



COMO ENCONTRAR TUS PROPIOS RECURSOS

ALGUNOS LUGARES ESTUPENDOS PARA EMPEZAR •

Aquí tienes algunos sitios web que puedes visitar si necesitas apoyo, ideas o alguien con quien hablar:

- Joe Torre Seguro en Casa: joetorre.org/resources
 - Busca apoyo si has sufrido algún daño, te sientes inseguro o simplemente quieres aprender a ayudar a un amigo.
- Línea Nacional de Ayuda Infantil: 1–800–4–A–CHILD
 - ⇒ Si te sientes inseguro o necesitas hablar con alguien, este es un excelente lugar al que llamar.
- KidsHealth.org
 - → Aprende sobre tu cuerpo, tus sentimientos y cómo mantenerte saludable.



- Línea para adolescentes: envía un mensaje de texto con la palabra "TEEN" al 839863 o llama al 800-852-8336. (18:00-22:00 PST)
 - You can talk with another teen who understands.
- Your local library Use libraryfinder.org to find one near you!
 - → Libraries often have books, games, free activities, and people who can help.

PUNTOS A TENER EN CUENTA:

Los recursos adecuados varían según la edad...

Si estás en la escuela primaria:

 Busca ayuda de adultos que conozcas personalmente, como un padre, un profesor, un orientador escolar o un bibliotecario.

Si estás en la escuela secundaria:

 Quizás estés listo para probar sitios web seguros creados para adolescentes o empezar a hablar más con adultos de confianza fuera de tu casa o escuela.

Si estás en la escuela secundaria:

 Puedes explorar más herramientas en línea, programas para jóvenes y centros comunitarios.
 Asegúrate de que los sitios web sean para adolescentes o mayores; si tienes dudas, ¡pregunta a un adulto de confianza!

iIMPORTANTE! Tú mejor que nadie sabes lo que necesitas. ¡Esta página te ayudará a aprender cómo identificar a un buen ayudante o recurso y cómo encontrarlo! ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS SON LAS DE UN BUEN RECURSO? Busca personas, lugares **PIÉNSALO BIENGH** o sitios web que sean: Marca aquello en lo que podrías Seguro necesitar ayuda: **Amable** Sentirse triste o estresado Fácil de hablar con Sentirse inseguro en casa o en Respeta tu privacidad la escuela Te ayudará a sentirte mejor Encontrar actividades divertidas o a aprender algo nuevo. Aprender cosas nuevas Realmente saben de lo que Hablar con alguien sobre algo hablan. difícil Otro:_ ¿QUIÉN O DÓNDE PUEDE AYUDAR?

Lo que necesito: ¿Quién/Dónde puede ayudar?

¿Cómo puedo contactarlos? (teléfono/mensaje de texto/en persona):

¡ES IMPORTANTE RECORDARLO!

Si algo te hace sentir incómodo o inseguro, detente y pídele a alguien de confianza que lo revise contigo.



¿COMO TE SIENTES HOY?

Colorear puede ayudarte a sentirte tranquilo y relajado. ¿Te animas a probarlo? ¡Elige un color para cada expresión facial y observa cómo te sientes!



Entusiasmado



Triste



Enojado



Sorprendido



Asustado



Feliz



Tonto



Avergonzado



Confundido

iHAGAMOSLO OFICIALI

Usa las siguientes sugerencias para imaginar tu propia festividad que celebre algo divertido, significativo o totalmente disparatado. ¡No hay reglas!



ELIGE UN NOMBRE PARA TU DÍA FESTIVO O FESTIVIDAD

Por ejemplo: Día de la Amabilidad, Día Morado, Nochevieja

¿CUÁNDO SE CELEBRA ESTA FESTIVIDAD? ¿UNA VEZ AL AÑO? ¿EN UNA FECHA ESPECÍFICA?

Por ejemplo: el segundo martes de mayo o el 16 de enero.

¿QUÉ SE CELEBRA EN TU FESTIVIDAD?

Por ejemplo: una persona, una identidad, un animal, una causa social, etc.

¿CÓMO O POR QUÉ COMENZÓ ESTA FESTIVIDAD?

Piensa en por qué la celebración de una festividad como esta podría ser importante o valiosa para tu comunidad...



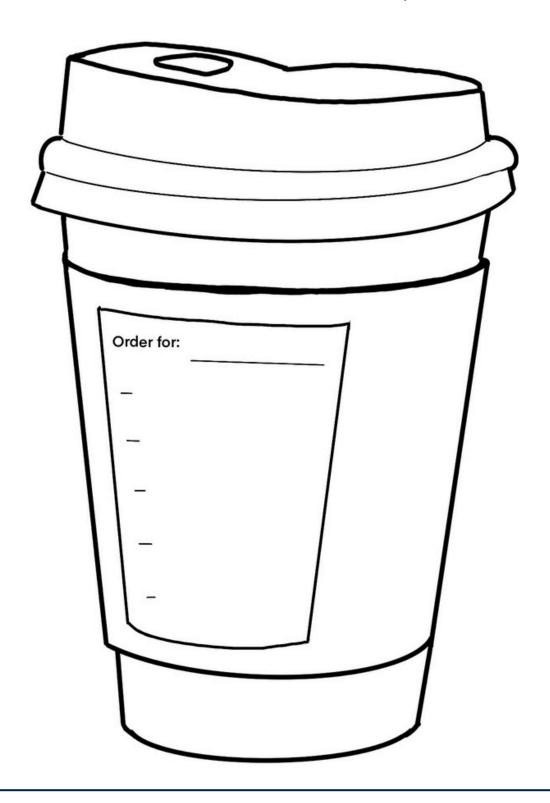
¿CUÁLES SON TUS COLORES Y SÍMBOLOS PARA TU FESTIVIDAD? ¡DIBUJA ABAJO! Por ejemplo: hojas, gris, remolinos, amarillo, etc. ¿CÓMO SE CELEBRA ESTA FESTIVIDAD? Por ejemplo: Cena en familia, maratón de películas, escribir un diario, etc.

Comparte tus ideas para las vacaciones con tus amigos. ¡Quién sabe, quizá empecéis una nueva tradición juntos!



TAZA DE PAZ

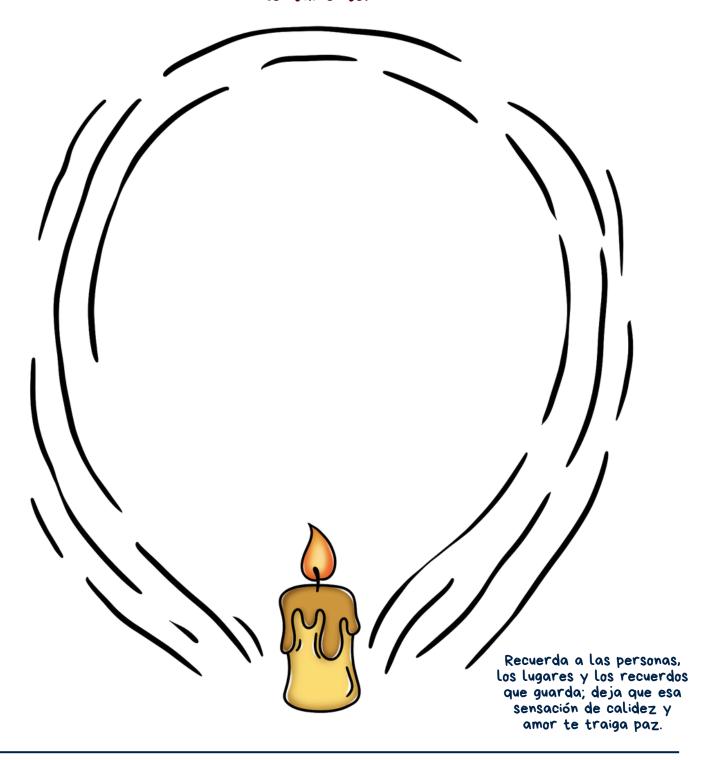
Es importante reservar espacio para las cosas que te hacen sentir bien. Escribe a continuación tu "orden": las cosas que te aportan felicidad y paz.





MI BRILLO INVERNAL

Dentro de la luz, escribe o dibuja personas, lugares o recuerdos que te transmitan paz o felicidad. Cuando te sientas nervioso, asustado o molesto, puedes cerrar los ojos, visualizar ese resplandor y respirar lentamente.

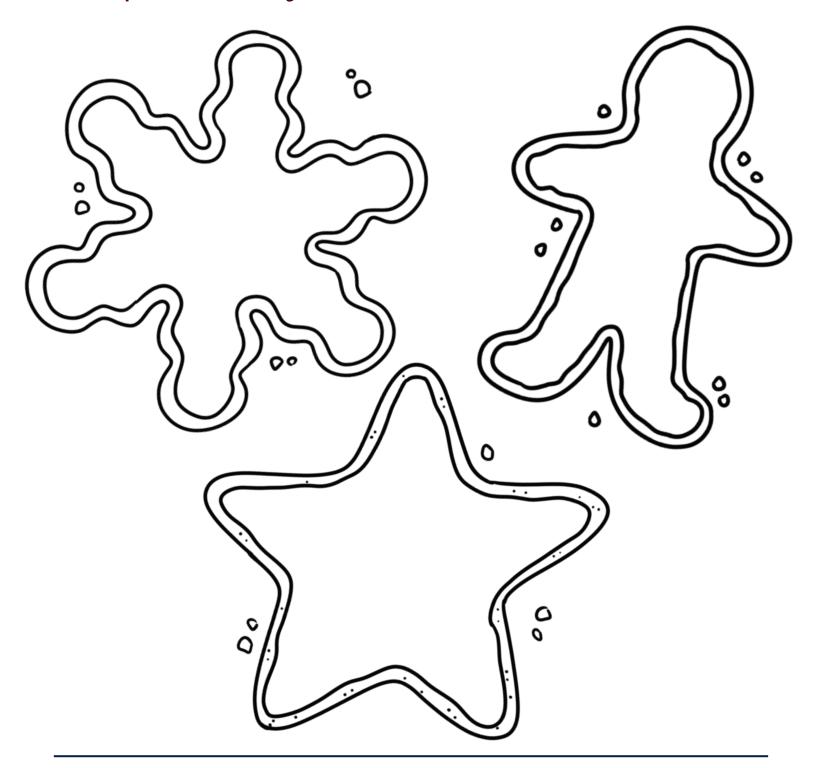


RECUERDO FAVORITO

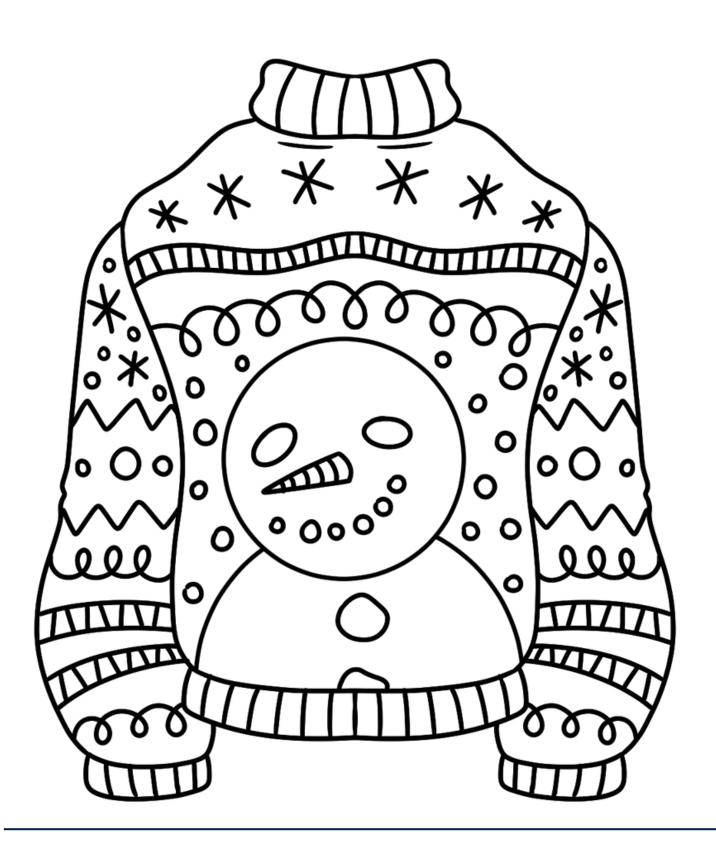
¡Tómate un momento para escribir sobre tu recuerdo favorito del invierno, y siéntete libre de dibujar o adjuntar imágenes al final!				
^				
				A
			,	

¿QUÉ ESPERAS CON ILUSIÓN DEL AÑO 2026?

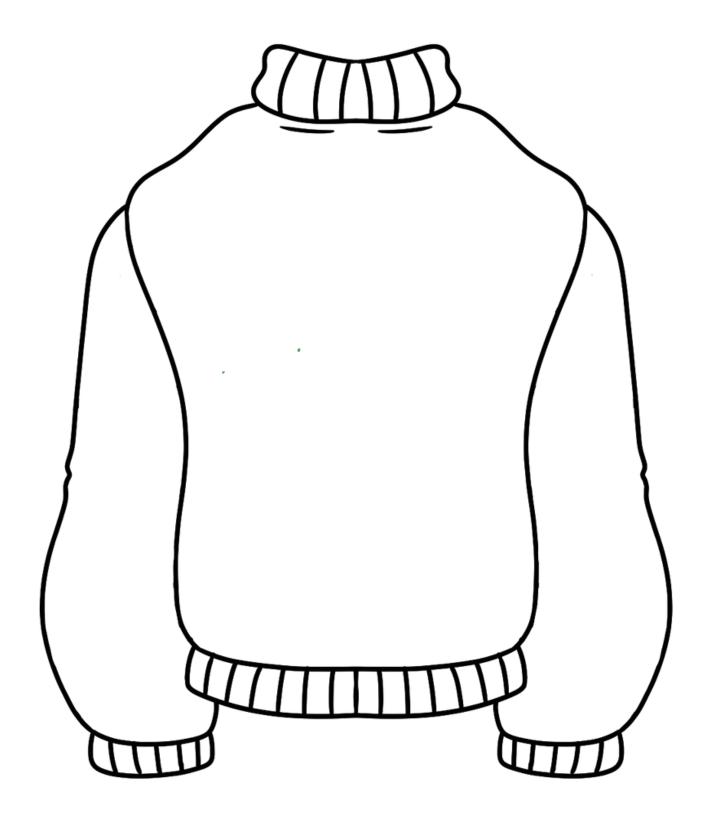
¡Colorea, dibuja o escribe dentro de los marcos!



COLOREA TU SUÉTER FEO



DISEÑA TU SUÉTER FEO



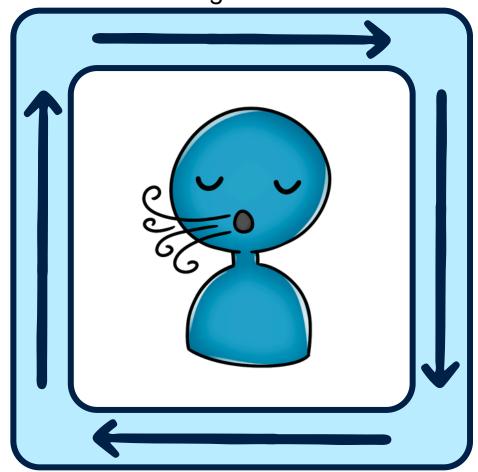


RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración cuadrada es una técnica para relajarse y concentrarse. Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración cuatro segundos, exhala contando hasta cuatro y vuelve a mantener la respiración cuatro segundos, como los lados de una caja. Puedes usarla cuando te sientas nervioso, alterado o necesites desconectar rápidamente.

Aguanta la respiración durante cuatro segundos

Inhala por la nariz durante cuatro segundos



Exhala
lentamente
por la boca
durante
cuatro
segundos

Aguanta la respiración durante cuatro segundos

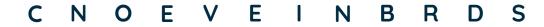




BUSCAPALABRAS



¿Puedes encontrar todas estas palabras de invierno?



OEMOBUFANDAN

BVEVGORROTRO

IETTUAPTNUPN

JITLAIBBOCAR

ANECNLNREKRE

LENITHOCIETI

LDEFEAWCAGYV

RORFSREPOAON

EPRAENEMIHCI

SODALEHESACN

ECRMSAREJERO

GUANTES GORRO INVIERNO HELADO

COBIJA ABRIGO BUFANDA CHOCOLATE

NIEVE OREJERAS COPO DE NIEVE CHIMENEA

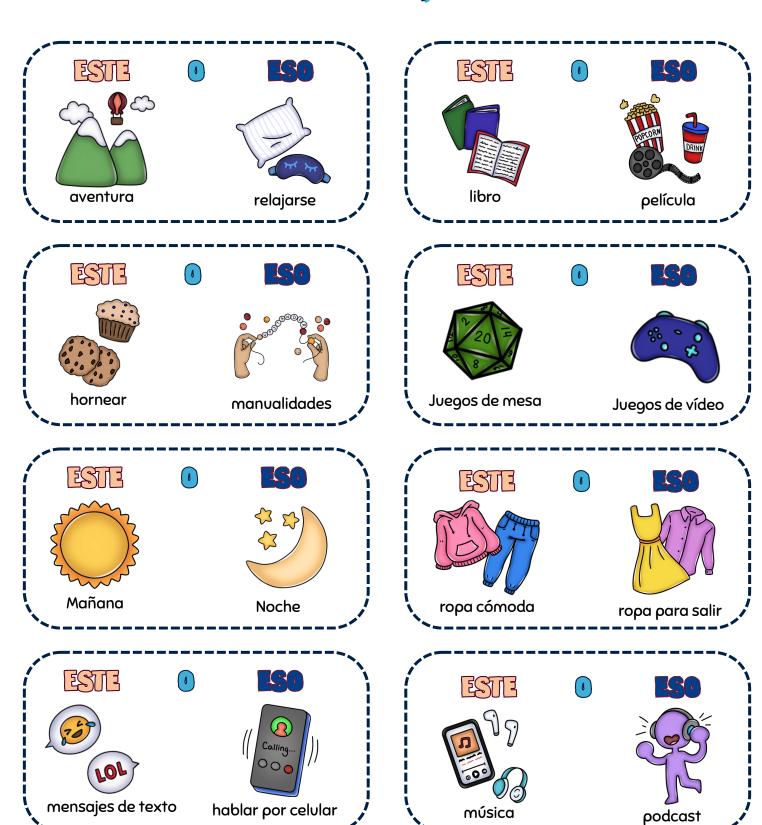








ESTO O AQUELLO





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

Enseñamos a los niñosy jovenes, las familias y las comunidades a ser agentes de cambio, a asumir la responsabilidad compartida del cuidado y el respeto.

A través de la educación, el asesoramiento, la formación y el liderazgo, todos aprenden a estar presentes y apoyarse mutuamente.

joetorre.org