14
FB
Love
14
FB
14
LOVE

color en Calma

giveanhour
Mental Health. For Life.

giveanhour
Mental Health. For Life.

Esto pertenece a..

Sobre Give an Hour

Give an Hour es una organización sin ánimo de lucro creada en 2005. Empoderamos a las personas y a las comunidades en sus viajes de salud mental conectándolas con los recursos necesarios que quieren, necesitan y merecen, para que puedan prosperar y formar parte de una comunidad colaborativa y resistente. Más información en www.giveanhour.org

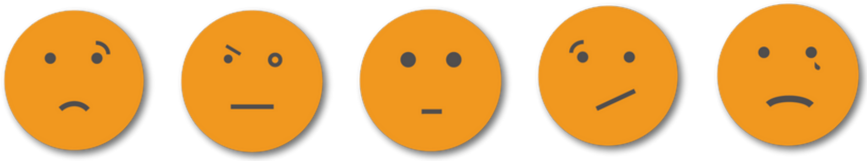
Acerca de este libro para colorear

Este libro para colorear se creó para ayudar a las mentes jóvenes. Sabemos que el arte es una de las formas de procesar y expresar sentimientos y emociones. Esperamos que este libro para colorear sea una herramienta útil para apoyar tu viaje de curación.

LO
TIENES

Mi diario

Me sentí



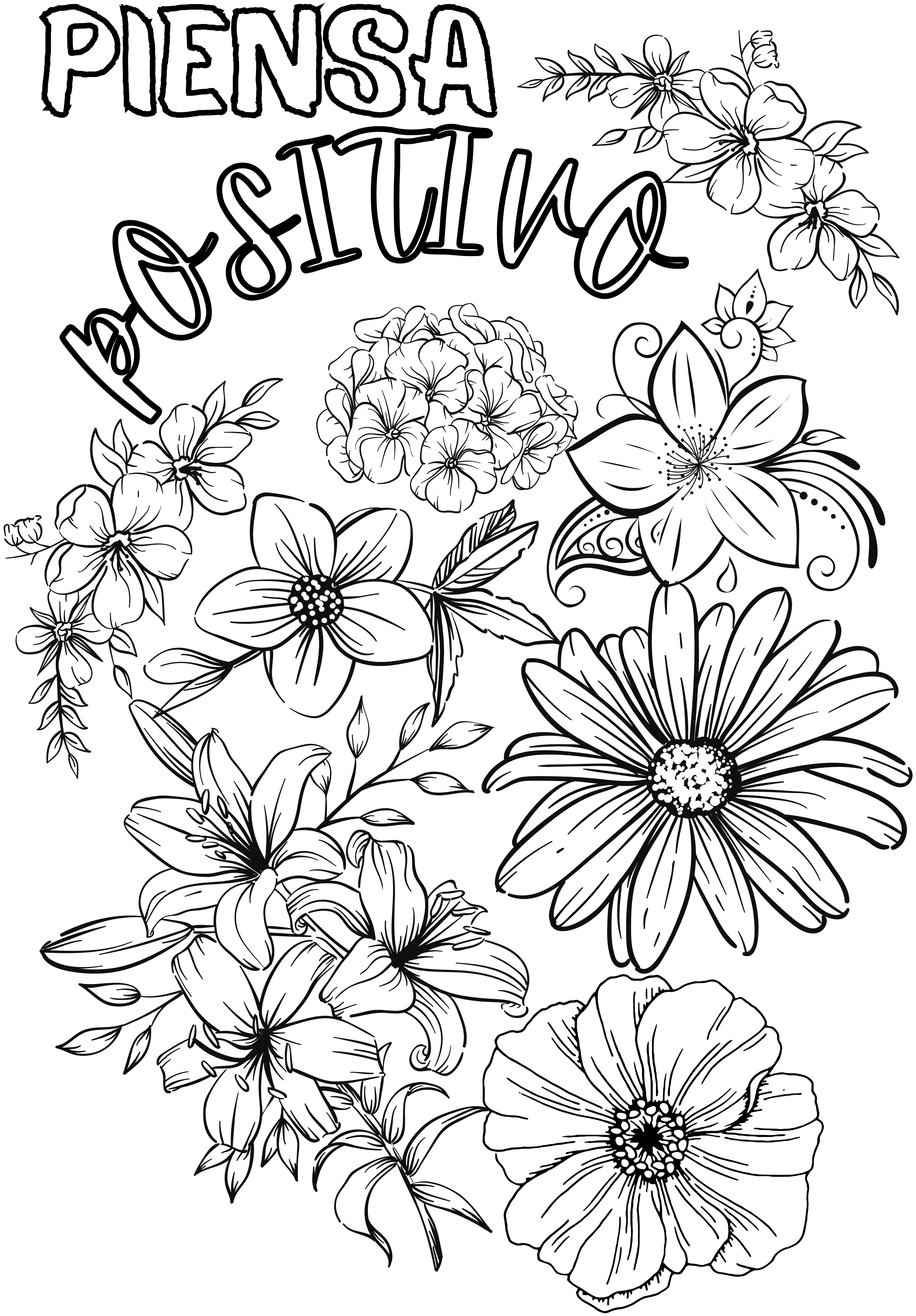
Las tres cosas por las que estoy agradecida hoy son

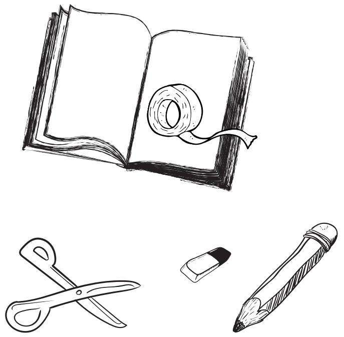
Lo que me ha hecho feliz/triste/enfadado hoy

Hoy he aprendido

Hoy he ayudado a

Donut
Estrés


PIENSA
positivo



Pensando en mi día

Añade las palabras e imágenes que te vengan a la mente.
Recuerda, ¡puedes hacerlo sencillo!

Lo mejor que ha pasado hoy:

Cosas que me gustaría poder cambiar de hoy

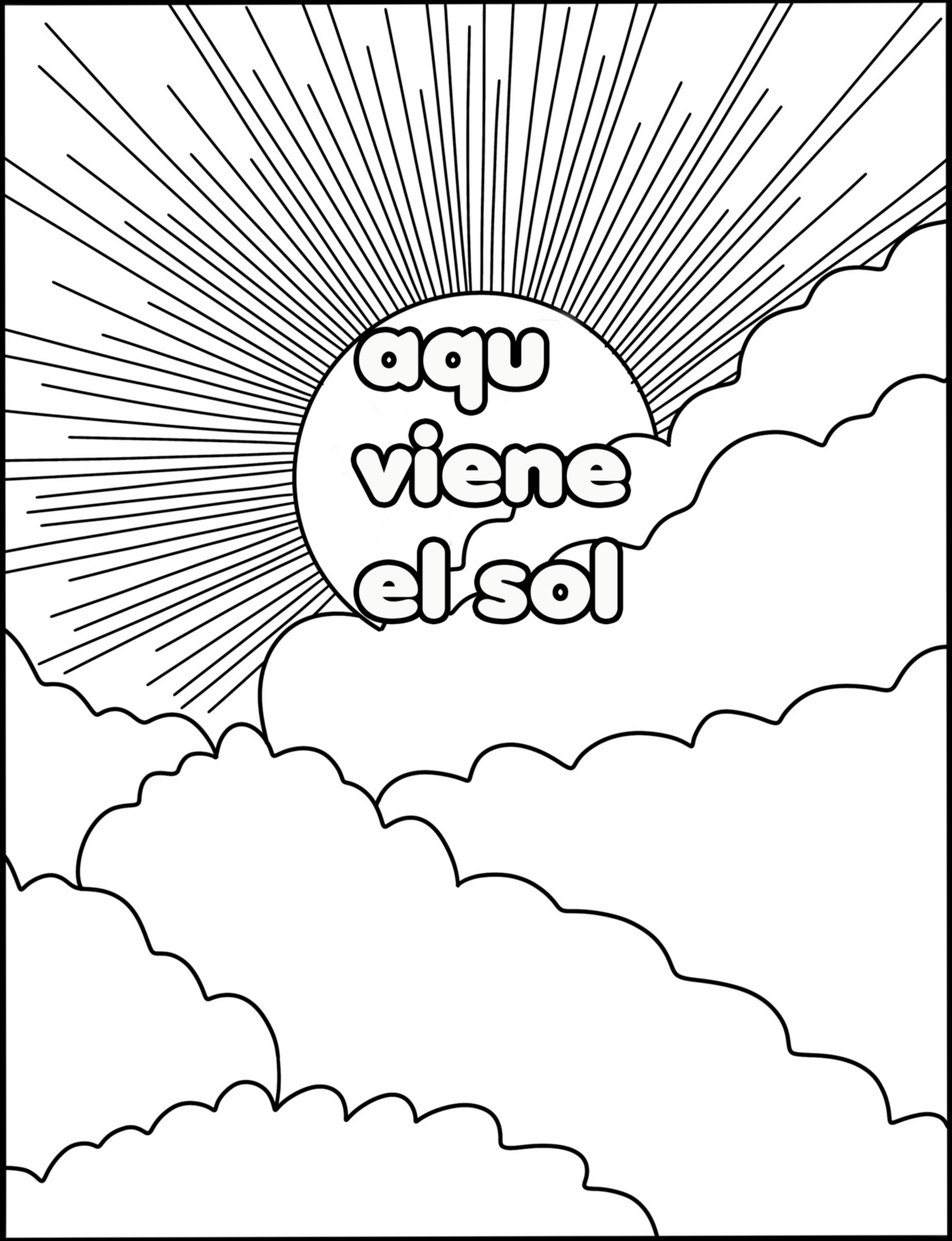
Estoy orgulloso de mí mismo hoy porque...

Creo que todavía tengo que trabajar en....

Se Dulce

hay
esperanza

Gratitud &
Gatotud

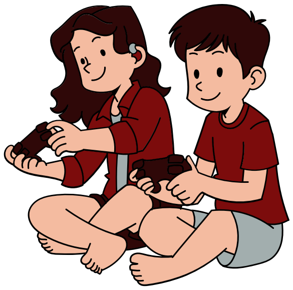

aqu
viene
el sol

¿Quién me quiere?

Escribe el nombre de alguien que te quiera en la caja junto con un recuerdo de algo que hayáis hecho juntos os hizo sentir queridos. Haz un dibujo.

Nombre: Mi hermana

Me encanta jugar a Roblox con mi hermana.

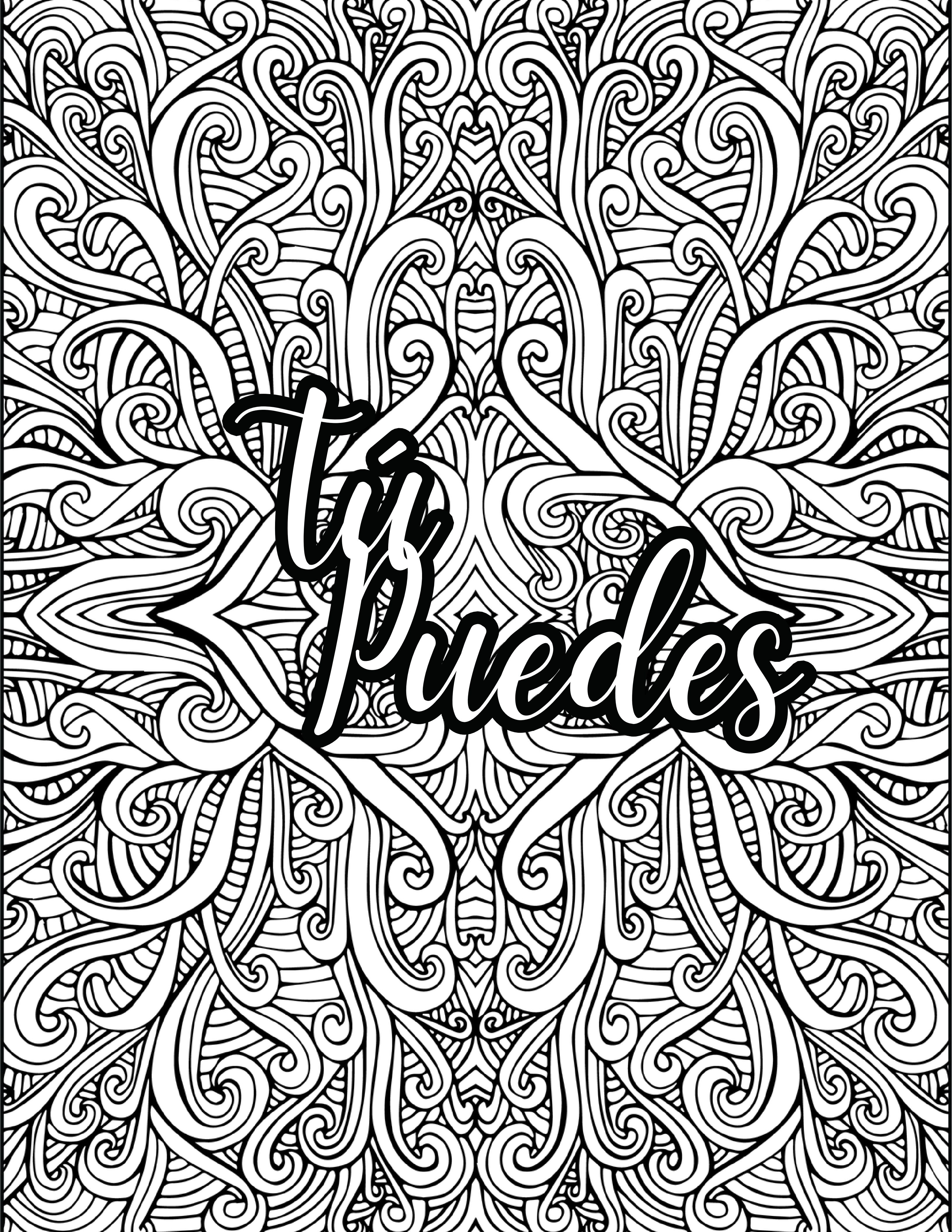


Nombre:

Nombre:

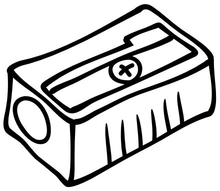
Nombre:

eres
Pawfecto
PUPPY
NICE
WOOF

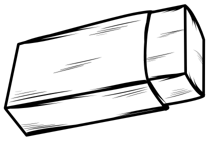

tú Puedes

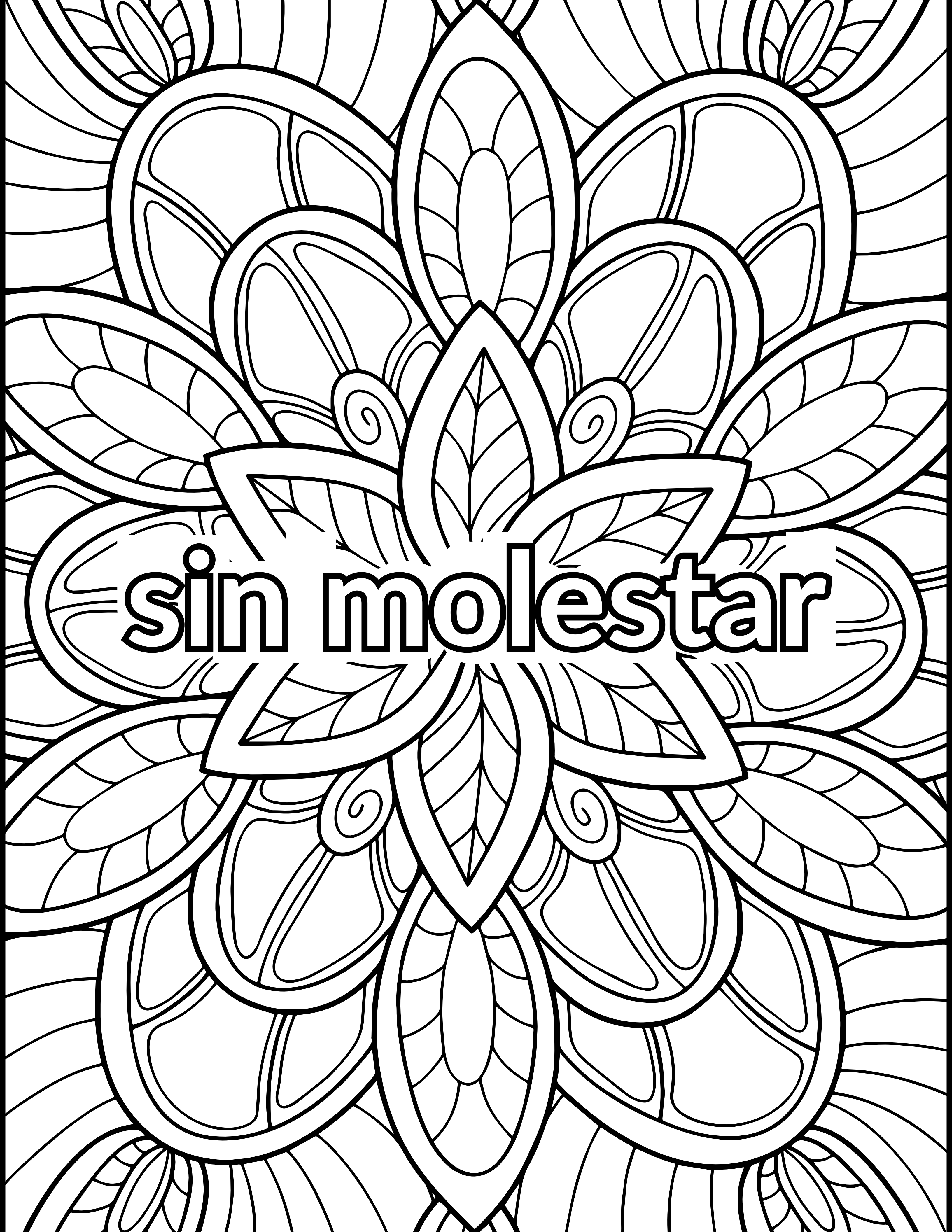
Eres
Increible

Mis momentos favoritos



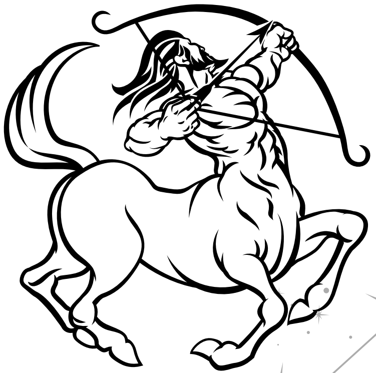
¡Dibuja y describe algunos de tus momentos favoritos de este año!



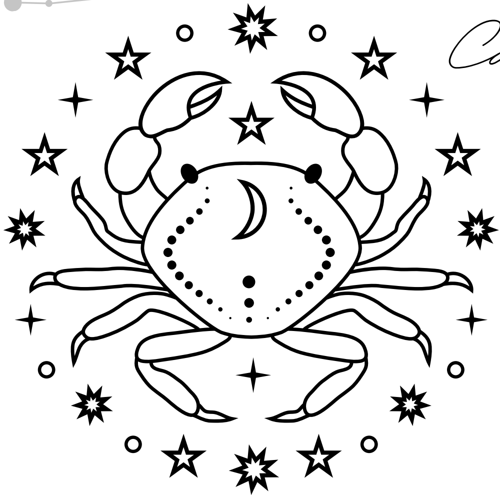

sin molestar

HACER
COSAS
ASOMBROSAS

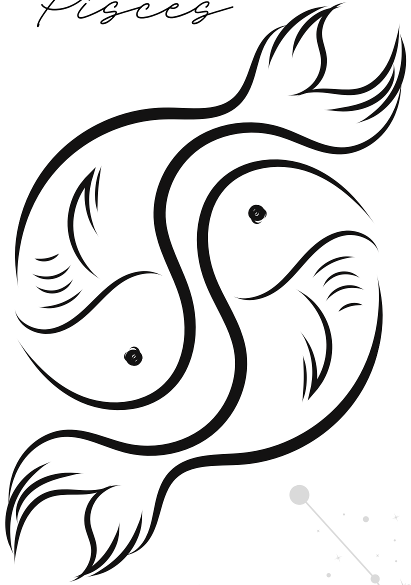
Saggitarius



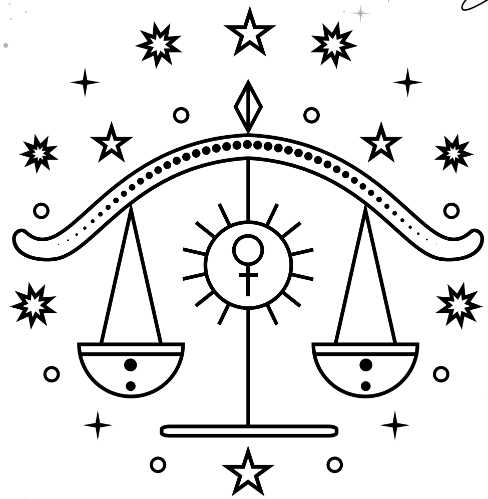
Cancer



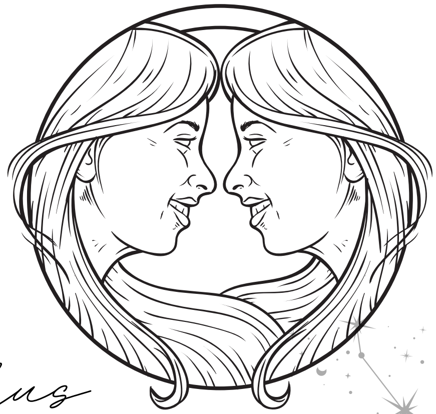
Pisces



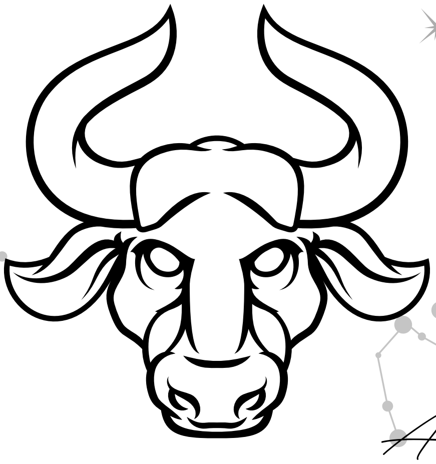
Libra



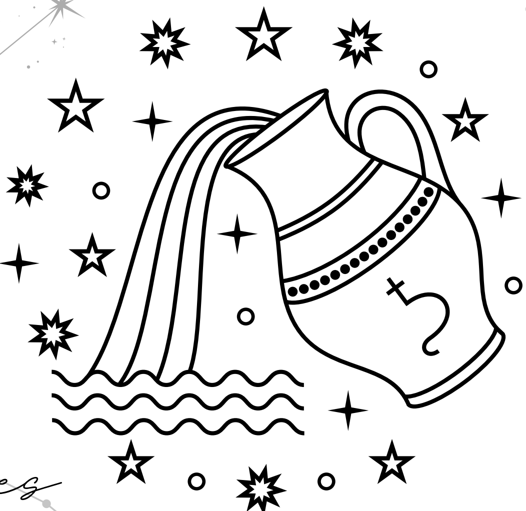
Gemini



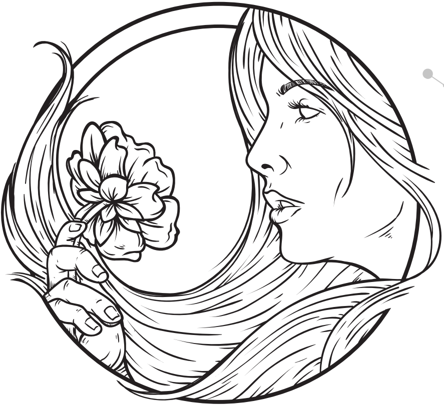
Taurus



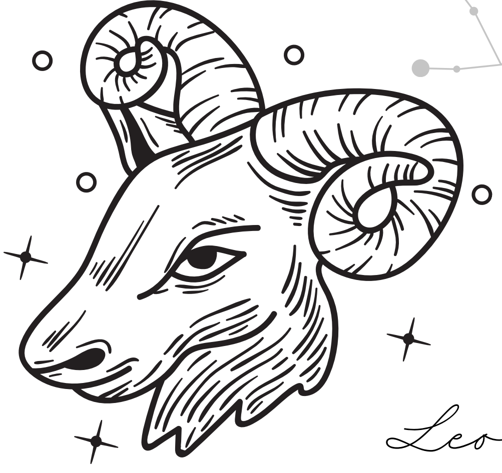
Aquarius

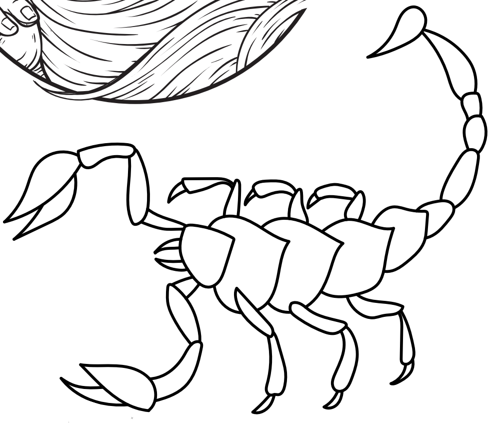


Virgo



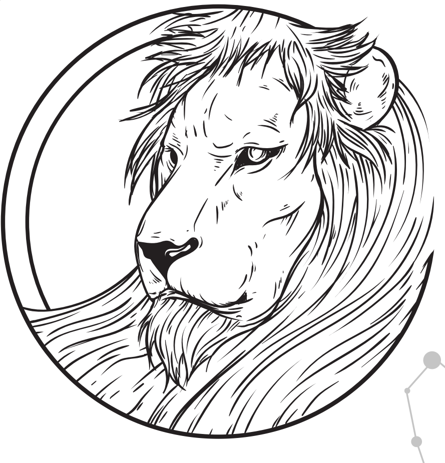
Aries





Scorpio

Leo



Estamos
Juntos

Qué me ayuda a *sentirme cuidado*

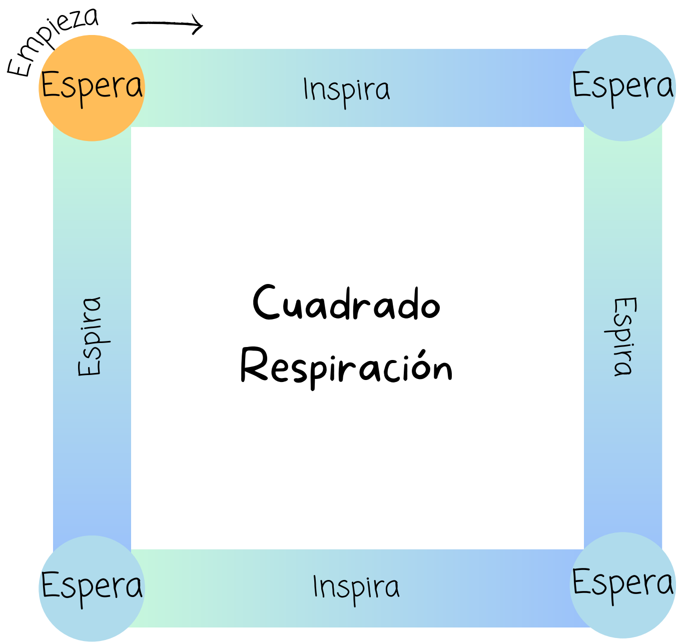
☐ Respira lenta y conscientemente
☐ Drink a cup of water
☐ Descansa y tómate un respiro
☐ Estira
☐ Diario o color
☐ Escuchar mi música favorita
☐ Hablar con alguien de confianza
☐ Recibe un abrazo
☐ Abraza o juega con una mascota
☐ Usa afirmaciones positivas
☐ Usa una pelota antiestrés
☐ Sopla burbujas
☐ Haz una obra de arte
☐ Abraza o súbete a un árbol
☐ Lee un libro o una revista
☐ Dúchate o báñate

Crece
y
florece

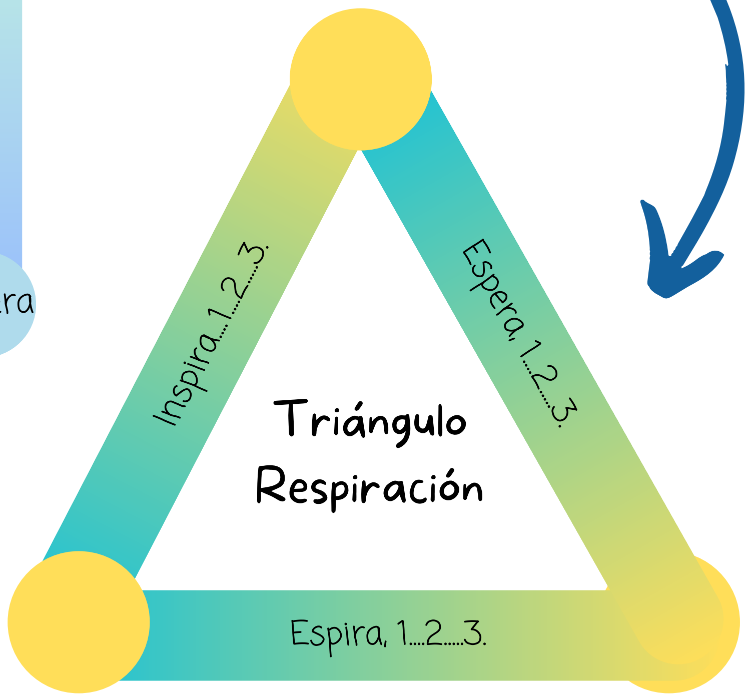
ESPERANZA

Respiración consciente

¡Traza con el dedo!

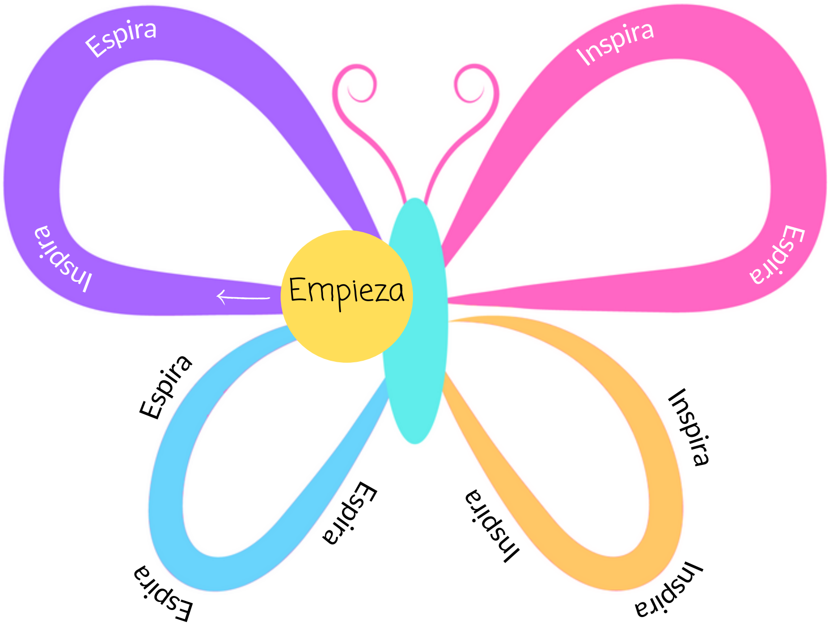

Empieza →
Espera
Inspira
Espera
Espira
Espira
Espera
Inspira
Espera

Cuadrado Respiración


Inspira....1...2...3.
Espera, 1...2...3.
Espira, 1....2.....3.

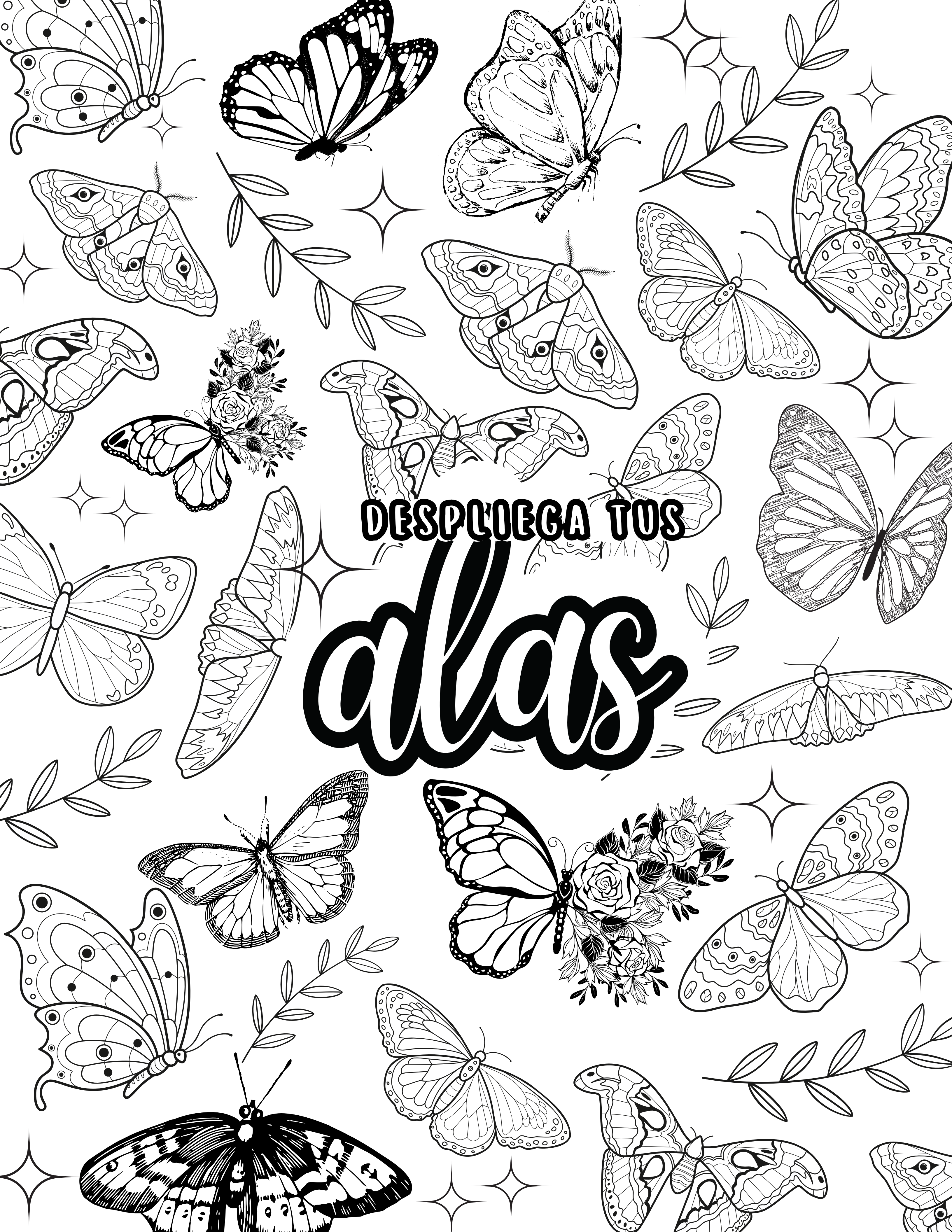
Triángulo Respiración

Mariposa Respiración


Espira
Inspira
Inspira
Espira
Empieza
Espira
Inspira
Espira
Inspira
Espira
Inspira

giveanhour
Mental Health. For Life.

deja
Brillar
tus colores


DESPLIEGA TUS
alas

Está bien pedir ayuda

Líneas de ayuda para asistencia inmediata

- SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Crisis Text Line: Text SIGNS to 741741
- Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255); Veterans press 1
- Suicide & Crisis Lifeline https://988lifeline.org/ Dial 988
- TTY: 1-800-799-4889

giveanhour
Mental Health. For Life.