

Plan Para Sanar Después del COVID-19



Después de experimentar un trauma o una pérdida, es necesario permitirse a sí mismo sanar a su manera y tiempo. Las personas tienen diferentes formas de expresar sus emociones: por ejemplo, algunos pueden expresarlas al hacer actividades en vez de hablarlas, como salir a caminar, o pintando. Para otros, puede ser mejor hablar de esos traumas de pérdidas o cambios con familiares, amigos o consejeros.

Este plan de sanación ayuda a reflexionar su bienestar mental y le enseña cómo lidiar con experiencias traumáticas



¿Qué puedo hacer para ayudarme a salir de una crisis?

¿Cuál es la mejor forma de expresar lo que siento?

¿Qué cambios saludables puedo hacer en mi vida para lidiar con todo esto?

¿Qué es algo que he aprendido con mis experiencias?

A que lugar puedo ir cuando me siento mal o bajo de ánimo?

A quién puedo acudir:



La persona en la que puedo confiar:

Apoyo Familiar:

Apoyo de Amistad:

Ayuda profesional:

Línea de ayuda o chat de ayuda:

Compañeros o miembros de la comunidad que se identifiquen con mi experiencia:

Dialogo interno positivo



Yo si puedo...

Yo estoy sanando...

Yo estoy agradecido...

Yo merezco...

Soy digno de...

Yo amo...

Yo podre...

Lo que más me importa:



Personas en mi vida:

Valores personales y beneficios, creencias espirituales:

Los recuerdos:

Cosas que me gustaría hacer:

Otros:

Usando mis sentidos para hacer frente:

Desde el principio del COVID-19, tuvimos que detenernos en hacer muchas cosas que nos encantaba hacer.

Mientras vamos avanzando, pensamos en todas las cosas que podemos hacer para empezar a sanar. Y cómo usamos nuestros sentidos para esto.

Vista:

Tacto:

Audición:

Gusto:

Olfato: