

Tarjeta de adaptación psicológica

¿Cuáles son mis signos de advertencia?

(por ej., pensamientos o sentimientos tristes, comportamientos - aislamiento social; síntomas físicos - problemas de sueño)

¿Qué destrezas puedo adquirir para reducir mi angustia?

(por ej., ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, meditación, paquete de creación de esperanza, visite: sunnybrook.ca/copingcard)

¿Qué puede darle sentido a mi vida?

(por ej., personas, lugares, actividades, valores, sueños)

¿Cómo puedo distraerme?

(por ej., escuchar música, ver televisión / películas, jugar con una mascota, hacer ejercicio, escribir un diario)

Recuerde revisar su entorno y comprobar que sea seguro. Manténgase alejado de los objetos o las personas que puedan ponerle en riesgo. Por ejemplo, si tiene un problema con la bebida, evite tener alcohol en su casa.

Mis mensajes de esperanza

Genere una afirmación positiva que la oriente hacia el pensamiento positivo. Comience con “soy” o “puedo” y use el tiempo presente (p. ej. soy agradable, voy a superar esto).



