



Nuestro diagnóstico no nos define. Nuestro desafío de salud mental es solo un aspecto de quiénes somos.

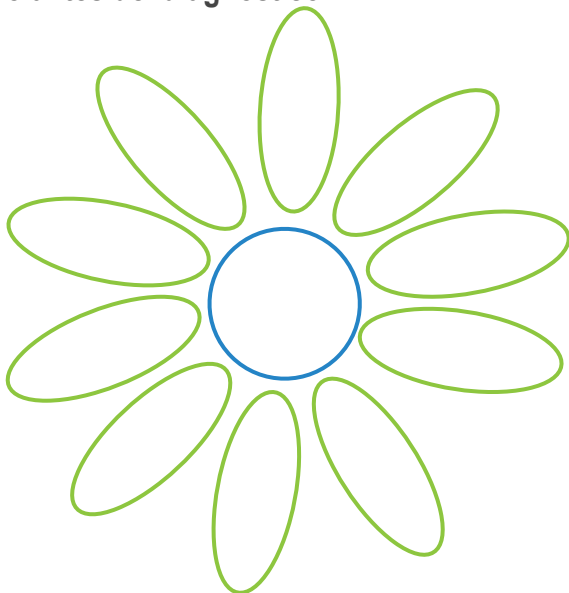
Paso 1: Pon tu nombre en el centro de cada flor. En esta hoja de trabajo, tendrá la oportunidad de explorarlo a USTED antes y después de que le diagnostiquen un problema de salud mental. Deja que la flor sea un símbolo tuyo.

Paso 2: Complete los aspectos importantes sobre quién era usted como persona ANTES del diagnóstico. Puede incluir ejemplos de sus talentos, intereses, espiritualidad, familia, cultura, esperanzas y sueños, etc.

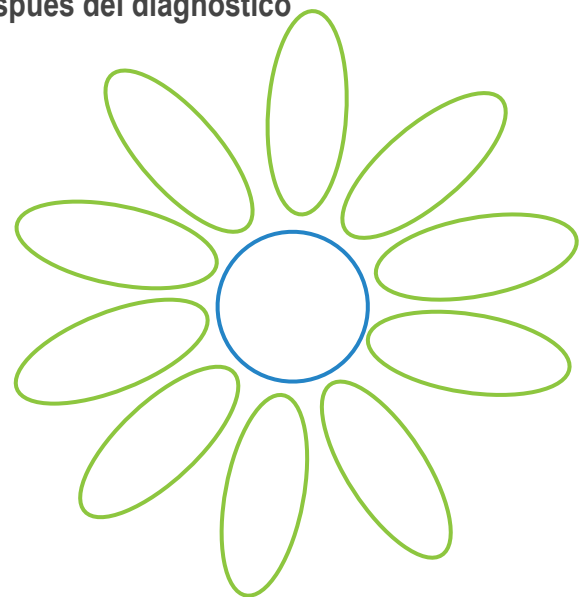
Paso 3: ¿Qué ha cambiado en ti desde el diagnóstico? ¿Hay cosas nuevas que quieras agregar a tus pétalos? ¿Hay pétalos que ya no pertenecen después del diagnóstico?

Paso 4: Eche un vistazo a lo que cambió antes y después del diagnóstico para crear su historia de flores.

Yo antes del diagnóstico



Yo después del diagnóstico



Mi historia de flores

Resuma lo que es igual y lo que es diferente ahora que tiene un diagnóstico de salud mental

Ejemplo: solía pensar que era invencible y que solo las personas débiles tenían problemas. Ahora soy más compasivo. Incluso estoy pensando en conseguir un trabajo para ayudar a otras personas que experimentan desafíos como yo.



Mi plan para usar Mi historia de flores

Voy a: (marque todo lo que corresponda)

- ☐ Compartir mi historia de flores con _____
- ☐ Tomar una foto de mis flores y guárdelas en mi teléfono para recordarme lo lejos que he llegado.
- ☐ Recortar mi historia de flores y publíquela en un lugar destacado para recordarme lo que he logrado.
- ☐ Crear mi propio arte, música o video para expresar y celebrar quién soy hoy.
- ☐ Mirar mi tarjeta y recuerde mi valor si me encuentro con el estigma.
- ☐ Otro: _____