

Encontrar las Palabras



Llene los espacios en blanco. Haga un círculo o subraye las palabras enumeradas o utilice el espacio en blanco para escribir sus propias palabras. Cuando haya terminado, por favor, devuélvame esta carta o entréguesela al personal con el que se sienta más cómodo compartiéndola.

Estimado(a) _____,

En los últimos (días / semana / mes / año / _____), **me he sentido** (a diferencia de mí mismo / triste / enojado(a) / nervioso(a) / malhumorado(a) / irritado(a) / solitario(a) / desesperado(a) / asustado(a) / abrumado(a) / confundido(a) / estresado(a) / vacío(a) / inquieto(a) / con dificultad para levantarme de la cama o hacer tareas cotidianas / _____).

He tenido dificultades con (diálisis / cambios en mi estilo de vida / cambios causados por COVID-19 / cambios en el apetito / cambios en el peso / pérdida de interés en cosas que solía disfrutar / escuchar cosas que no estaban allí / ver cosas que no estaban allí / poca energía / concentración / consumo de alcohol o drogas / dejar de comer / comer en exceso / sentirme como una carga / pensamientos incontrolables / pesadillas / no dormir lo suficiente / dormir demasiado / perder amigos y/o familiares / aislamiento / sentirme fuera de control / pensamientos de autolesión / separación / divorcio / muerte de un ser querido / _____).

Decirte esto me hace sentir (nervioso(a) / esperanzado(a) / avegonzado(a) / aliviado(a) / en control / cohibido(a) / fuera de control / _____), **pero te digo esto porque** (estoy preocupado(a) / está afectando mi salud / tengo miedo / no quiero sentirme así / no sé qué hacer / no tengo a nadie más con quien hablar sobre esto / _____).

Me gustaría (hablar más sobre esto más adelante / crear un plan para mejorar / tener más apoyo / _____) y me gustaría su ayuda.

Muchas gracias,

(Escriba claramente su nombre _____)