



Soy una persona, no una enfermedad

Nuestro diagnóstico no nos define. Nuestro desafío de salud mental es solo un aspecto de lo que somos. En esta hoja de trabajo, tendrá la oportunidad de explorar usted antes y después de que se le diagnostique un problema de salud mental. Deja que la flor sea un símbolo de ti.

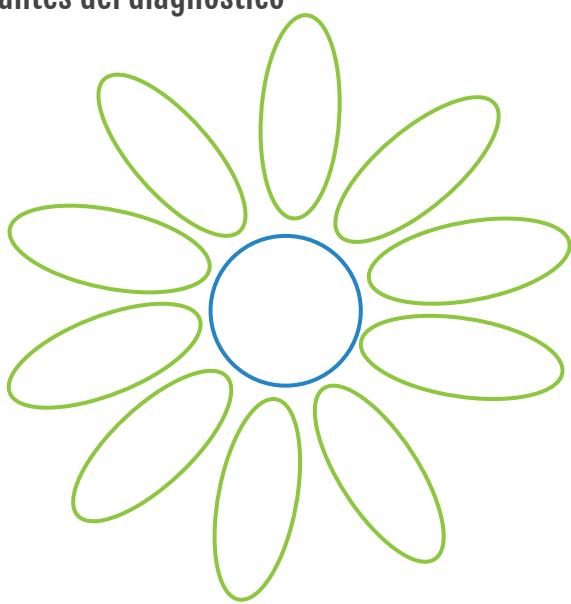
Paso 1: Pon tu nombre en el centro de cada flor.

Paso 2: Complete las cosas importantes sobre quién era como persona ANTES del diagnóstico. Podrías incluir ejemplos de tus talentos, intereses, espiritualidad, familia, cultura, tus esperanzas y sueños, etc.

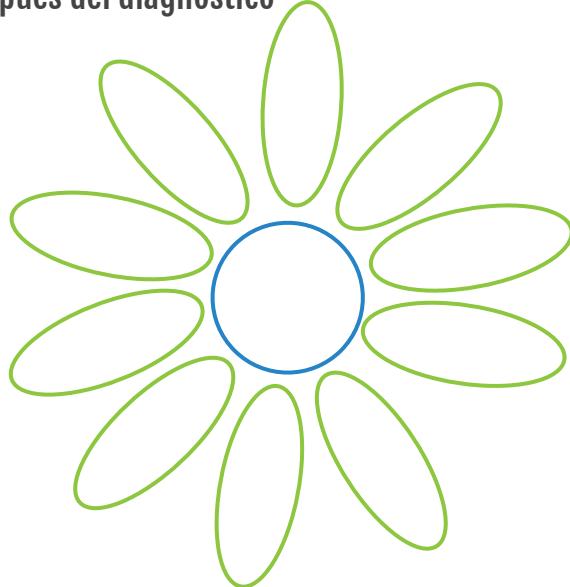
Paso 3: ¿Qué, si es que ha cambiado algo, en ti desde el diagnóstico? ¿Hay cosas nuevas que quieras añadir a tus pétalos? ¿Hay pétalos que ya no pertenecen después del diagnóstico?

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

Yo antes del diagnóstico



Yo después del diagnóstico



Mi historia de flores

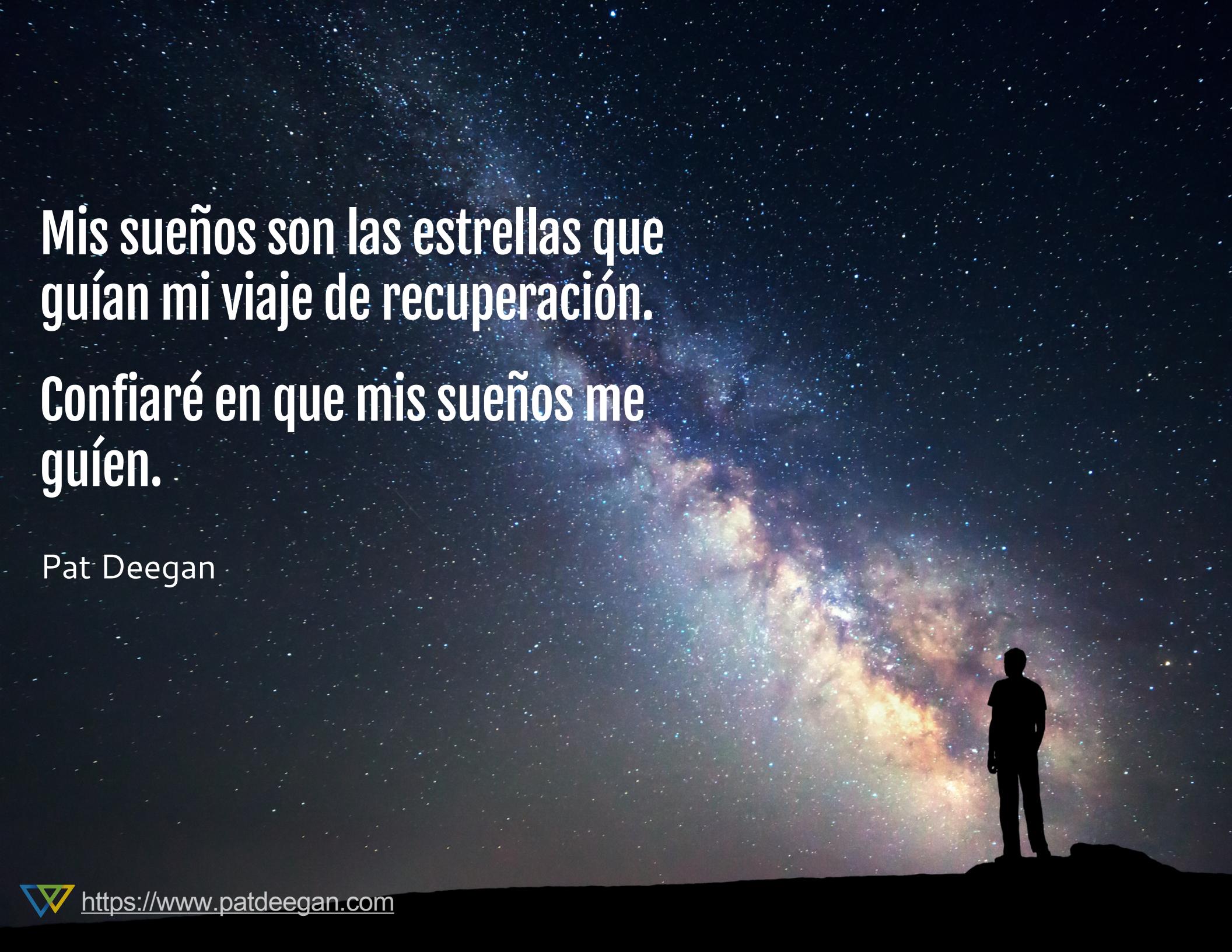
Resuma lo que es igual y lo que es diferente ahora que tiene un diagnóstico de salud mental

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: _____



Mis sueños son las estrellas que
guían mi viaje de recuperación.

Confiaré en que mis sueños me
guíen.

Pat Deegan

**Soy una persona,
No es una enfermedad**

Pat Deegan



<https://www.patdeegan.com>

Viviré mi vida, no mi diagnóstico.

Pat Deegan

