



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.

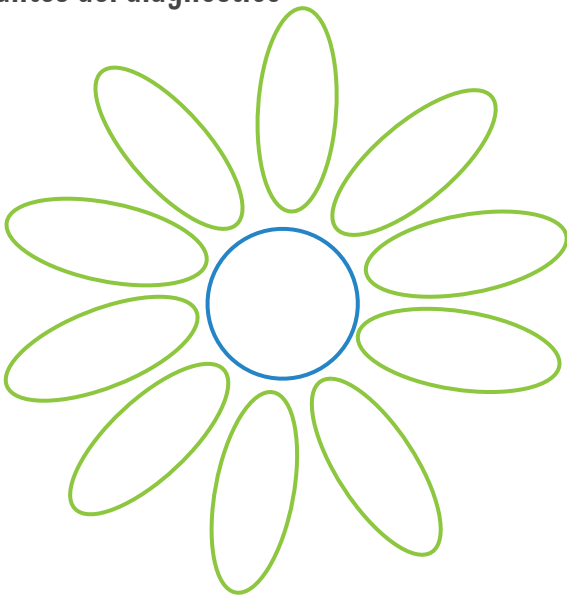
Paso 1: Pon tu nombre en el centro de cada flor.

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.

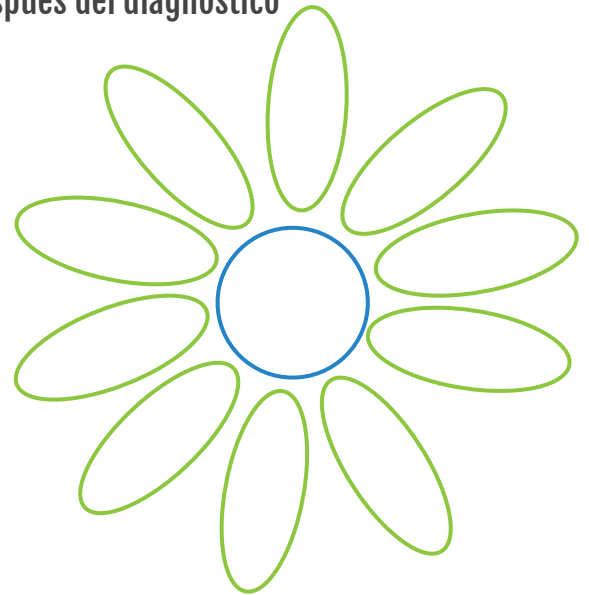
Paso 3: ¿Qué, si es que ha cambiado algo, en ti desde el diagnóstico? ¿Hay cosas nuevas que quieras añadir a tus pétalos? ¿Hay pétalos que ya no pertenecen después del diagnóstico?

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



<https://www.patdeegan.com>