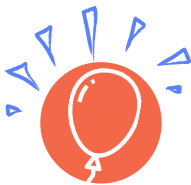


The background is a solid orange color with several stylized, hand-drawn smiley faces scattered across it. Each smiley face consists of two simple dots for eyes and a curved line for a mouth, all in a slightly darker shade of orange.

LEFA COLLECTIVE X UTAH PARENT CENTER

MI DIARIO PERSONAL

*Para hermanos de
personas con discapacidades*



Sobre este diario:

Antes de conocer este diario, tiene que conocer a las personas que lo crearon.

LEFA Collective:

“LEFA Collective” fundada por Lexie Dopp es una marca con la misión de crear herramientas para la salud mental que sean accesibles y estén disponibles para todos que las necesiten. Crean productos que encajan en su rutina diaria y le ayudan a estar y sentirse lo mejor posible.

Utah Parent Center:

La misión del Proyecto para Hermanos del Centro de Padres de Utah (Utah Parent Center) es ayudar a los padres a que ayuden a sus hijos que son hermanos de personas con discapacidad. Tenemos actividades gratuitas, grupos de apoyo, y herramientas para la salud mental, cómo este diario.

Esperamos que este diario sea una herramienta que use en momentos de fuertes emociones que se pueden sentir al ser un hermano/a de una person con discapacidad.

¡Te tenemos presente!

Con amor, tus amigos de LEFA Collective
y el Utah Parent Center.

FECHA:

Escribe una carta para tí mismo cuando eras más joven



Querido/a yo más joven...

FECHA:

Quisiera que la gente no dijera...



A series of horizontal dotted lines for writing.

CIRCULO TODO LO QUE SIENTES HOY

FECHA:

DESPIERTO FELIZ DESCARADO LIBRE ALEGRE CURIOSO
INQUISITIVO EXITOSO SEGURO RESPETADO VALORADO
CREATIVO AMOROSO AGRADECIDO SENSIBLE INTIMO
ESPERANZADO INSPIRADO SORPRENDIDO CONFUNDIDO
ASOMBRADO IMPRESIONADO ENERGETICO MAL ABURRIDO
OCUPADO ESTRESADO CANSADO INDIFERENTE APATETICO
PRESIONADO PASIVO ABRUMADO FUERA DE CONTROL
SOÑOLIENTO DESENFOCADO CON MIEDO ASUSTADO ANSIOSO
INSEGURO DEBIL RECHAZADO AMENAZADO EXPUESTO
NERVIOSO PERSEGUIDO EXCLUIDO INSIGNIFICANTE INUTIL
INFERIOR INADECUADO PREOCUPADO ABRUMADO DESAFIANTE
ENOJADO HUMILLADO AMARGADO AGRESIVO FRUSTRADO
DISTANTE CRITICO TRAICIONADO RESENTIDO IRRESPETUOSO
RIDICULIZADO INDIGNADO VIOLADO FURIOSO CELOSO
PROVOCADO HOSTIL FURIOSO MOLESTO RETIRADO ESCEPTICO
DESPECTIVO DISGUSTADO DESAPROBADO DECEPCIONADO
HORRIBLE REPELIDO JUZGADO AVERGONZADO HORRORIZADO
REBELDE MAREADO DETESTABLE HORRIBLE TRISTE HERIDO
DEPRIMIDO CULPABLE DESESPERADO VULNERABLE SOLITARIO
AISLADO ABANDONADO VICTIMIZADO FRAGIL INDEFENSO
AVERGONZADO ARREPENTIDO VACIO INFERIOR DECEPCIONADO



ESCRIBELO Y ROMPELO

Escribe todo lo que sientes en tu corazón. Arranca esta página y rómpela. Suelta tus emociones al romper la página. Déjalas venir, suéltalas y déjalas fluir.

[illegible]

FECHA:

Quisiera tener el valor de hablar sobre...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

.....

FECHA:

.....

Escribe todo lo que está dentro de tu círculo de control...

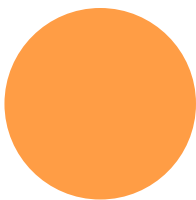


.....

FECHA:

.....

Escribe todo lo que está afuera de tu círculo de control



FECHA:

Quisiera que esto fuese diferente en mi niñez...



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



FECHA:

Las formas en que puedo proteger mi propia paz



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

AHORA MISMO NECESITO...

[illegible]

FECHA:

Quisiera que la gente entendiera...



A series of horizontal dotted lines for writing.

FECHA:

Escribe una carta a tu hermano/a...



Querido/a

A series of horizontal dotted lines for writing the letter.

FECHA:

Me siento comprendido/a cuando...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Escribe la historia de tu vida...



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

FECHA:

Algo que me hace falta es...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Algo que no he dicho en voz alta...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

ANTES Y AHORA

FECHA:

¿Qué te hacía sentir nervioso/a?

¿Qué te hace sentir nervioso/a ahora?

ESCRIBE DOS MEMORIAS CLAVES DE TU INFANCIA

FECHA:

#1

#2

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings present.

FECHA:

El momento más feliz de mi vida hasta ahora es...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Escribe un poema de seis palabras sobre cómo se siente ser un hermano/a



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATE:

Escribe seis cosas que te hacen sentir agradecido/a en este momento



1

2

3

4

5

6

Puedes ~~elevarte~~.
Puedes sanar.
Puedes vencer.



CIRCULA TODO LO QUE SIENTES HOY

FECHA

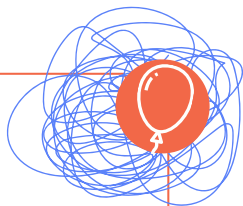
DESPIERTO FELIZ DESCARADO LIBRE ALEGRE CURIOSO
INQUISITIVO EXITOSO SEGURO RESPETADO VALORADO
CREATIVO AMOROSO AGRADECIDO SENSIBLE INTIMO
ESPERANZADO INSPIRADO SORPRENDIDO CONFUNDIDO
ASOMBRADO IMPRESIONADO ENERGETICO MAL ABURRIDO
OCUPADO ESTRESADO CANSADO INDIFERENTE APATETICO
PRESIONADO PASIVO ABRUMADO FUERA DE CONTROL
SOÑOLIENTO DESENFOCADO CON MIEDO ASUSTADO ANSIOSO
INSEGURO DEBIL RECHAZADO AMENAZADO EXPUESTO
NERVIOSO PERSEGUIDO EXCLUIDO INSIGNIFICANTE INUTIL
INFERIOR INADECUADO PREOCUPADO ABRUMADO DESAFIANTE
ENOJADO HUMILLADO AMARGADO AGRESIVO FRUSTRADO
DISTANTE CRITICO TRAICIONADO RESENTIDO IRRESPETUOSO
RIDICULIZADO INDIGNADO VIOLADO FURIOSO CELOSO
PROVOCADO HOSTIL FURIOSO MOLESTO RETIRADO ESCEPTICO
DESPECTIVO DISGUSTADO DESAPROBADO DECEPCIONADO
HORRIBLE REPELIDO JUZGADO AVERGONZADO HORRORIZADO
REBELDE MAREADO DETESTABLE HORRIBLE TRISTE HERIDO
DEPRIMIDO CULPABLE DESESPERADO VULNERABLE SOLITARIO
AISLADO ABANDONADO VICTIMIZADO FRAGIL INDEFENSO
AVERGONZADO ARREPENTIDO VACIO INFERIOR DECEPCIONADO

.....

CREA UN DIBUJO INCLUYENDO PALABRAS CON TODAS LAS EMOCIONES QUE MARCASTE

.....

FECHA:



FECHA:

Me siento en paz cuando voy a...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Es difícil para mí decir...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

A veces me siento culpable por...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Me siento ignorado/a cuando...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

¿PIENSAS TENER HIJOS EN EL FUTURO?

FECHA:

¿Por qué o Por qué no?

[illegible]

SENTIRTE ASUSTADO(A)

FECHA:

¿Cuál fué el momento más aterrador de tu vida?

¿Cómo este evento afectó a tu familia o a tu hermano(a)??

FECHA:

Un recuerdo que desearía olvidar sería...

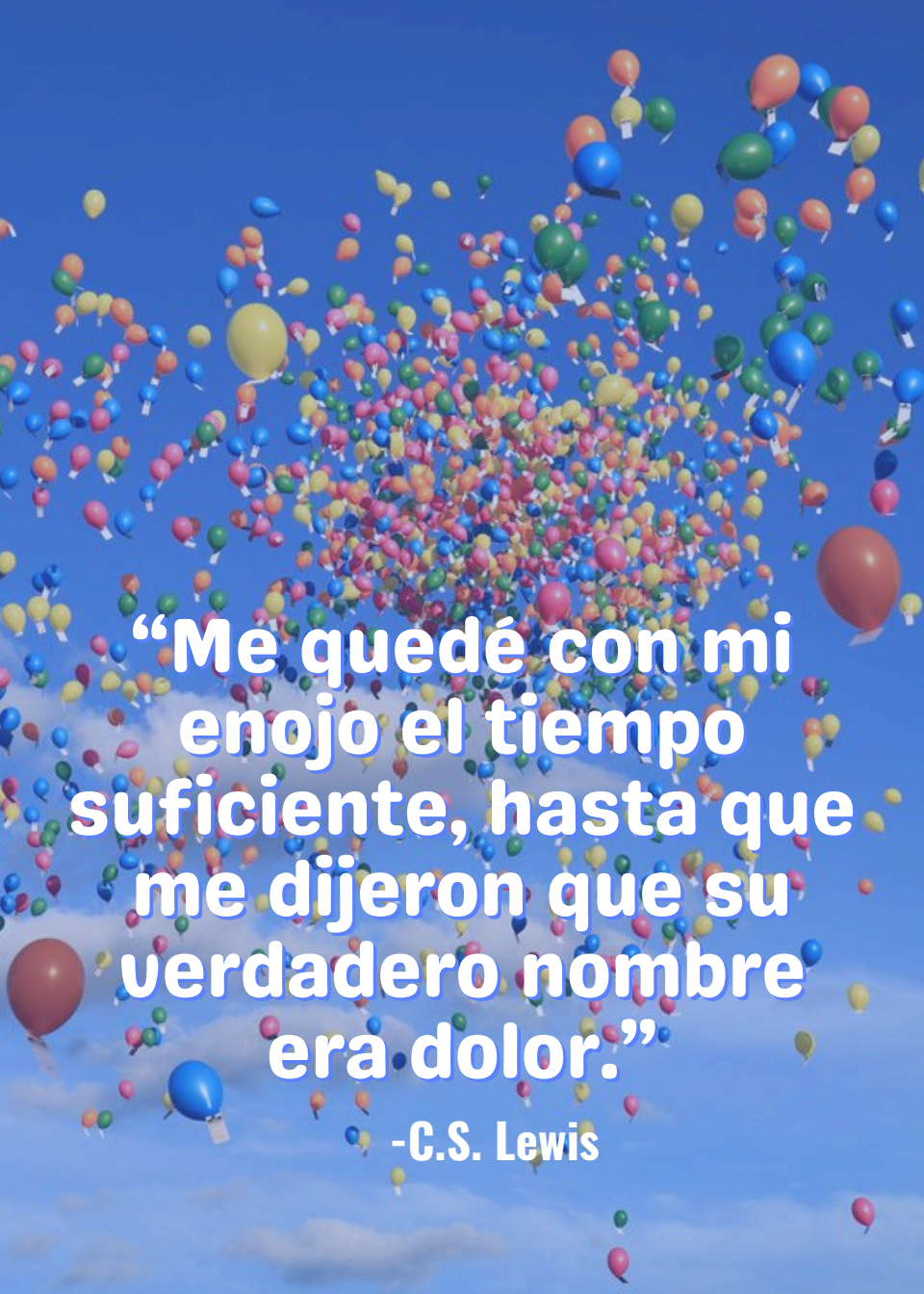


Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dotted lines.

FECHA:

¿Qué fue lo que perdiste y te gustaría recuperar?





**“Me quedé con mi
enojo el tiempo
suficiente, hasta que
me dijeron que su
verdadero nombre
era dolor.”**

-C.S. Lewis



FECHA:

Razones por las que esto está realmente mal...



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24



FECHA:

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no pre-printed questions, headings, or other markings on the page.

FECHA:

Me siento apoyado/a por mis seres queridos cuando...



A series of horizontal dotted lines for writing.

FECHA:

Algo que nunca le he contado a nadie es...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

TIEMPO DE LIBERAR

FECHA:

¿Qué es lo que quisieras dejar ir?

¿Qué es algo que perdiste que te gustaría recuperar?

FECHA:

Esta semana yo he sentido...



Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.

FECHA:

Valoro mis emociones cuando yo...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**Recuerda:
Puedes sentir
dolor y gratitud al
mismo tiempo.**

Me doy permiso para crecer

Fecha:

Yo me sentía...

Ahora me siento...

FECHA:

¿Qué quieres dejar ir?





**Mantente
Curioso**

FECHA:

Me permito sentir...



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing practice.

LO QUE ME CAUSA...

FECHA:



Alegría:

Molestia:

Tristeza

Miedo

Emoción

Desilusión

Esperanza

Angustia

Disgusto

Asustado

Tranquilidad

Dolor

Vergüenza

Curiosidad

Inspiración

Aceptación

Sentirme alejado

Agresión

Depresión

Paz

FECHA:

Puedo ser compasivo conmigo mismo cuando...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

[illegible]

DETENTE y respira

INHALA

1 - 2 - 3 - 4

SOSTEN
(LA RESPIRACION)

1 - 2 - 3 - 4

1 - 2 - 3 - 4

1 - 2 - 3 - 4

SOSTEN

EXHALA

COMPARANDO PERSPECTIVAS

FECHA:

¿De qué manera te sientes diferente a tus compañeros?

¿De qué manera eres igual a tus compañeros?

FECHA:

Puedo mostrar compasión por mí mismo/a cuando...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

Escriba una carta a su cuidador/a



Querido/a

ME SIENTO

FECHA:

Escribe todo lo que sientes hoy...

¿Por qué te sientes así?

El Poder del “Todavía”

**No puedo
hacer esto...
TODAVIA**

**Esto no
funciona...
TODAVIA**

**No entiendo
esto...
TODAVIA**

**No sé...
TODAVIA**

FECHA:

Me siento cansado y abrumado cuando...



A series of horizontal dotted lines for writing.

FECHA:

A lo que más le temo en estos momentos es...
y si esto sucede yo...



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



[illegible]

FECHA:

Me siento muy confundido por...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

FECHA:

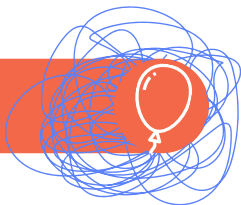
Me están sucediendo cosas nuevas y estoy feliz...



Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.

FECHA:

Escribe una carta a tu yo del futuro...



Querido yo del futuro,

El M-I-E-D-O

tiene dos significados:

Olvida Todo y Corre

O

Enfrenta Todo y Elévate.

La elección es tuya.

CIRCULA TODO LO QUE SIENTES HOY

FECHA:

DESPIERTO FELIZ DESCARADO LIBRE ALEGRE CURIOSO
INQUISITIVO EXITOSO SEGURO RESPETADO VALORADO CREATIVO
AMOROSO AGRADECIDO SENSIBLE INTIMO ESPERANZADO
INSPIRADO SORPRENDIDO CONFUNDIDO ASOMBRADO
IMPRESIONADO ENERGETICO MAL ABURRIDO OCUPADO
ESTRESADO CANSADO INDIFERENTE APATETICO PRESIONADO
PASIVO ABRUMADO FUERA DE CONTROL SOÑOLIENTO
DESENFOCADO CON MIEDO ASUSTADO ANSIOSO INSEGURO DEBIL
RECHAZADO AMENAZADO EXPUESTO NERVIOSO PERSEGUIDO
EXCLUIDO INSIGNIFICANTE INUTIL INFERIOR INADECUADO
PREOCUPADO ABRUMADO DESAFIANTE ENOJADO HUMILLADO
AMARGADO AGRESIVO FRUSTRADO DISTANTE CRITICO
TRAICIONADO RESENTIDO IRRESPETUOSO RIDICULIZADO
INDIGNADO VIOLADO FURIOSO CELOSO PROVOCADO HOSTIL
FURIOSO MOLESTO RETIRADO ESCEPTICO DESPECTIVO
DISGUSTADO DESAPROBADO DECEPCIONADO HORRIBLE REPELIDO
JUZGADO AVERGONZADO HORRORIZADO REBELDE MAREADO
DETESTABLE HORRIBLE TRISTE HERIDO DEPRIMIDO CULPABLE
DESESPERADO VULNERABLE SOLITARIO AISLADO ABANDONADO
VICTIMIZADO FRAGIL INDEFENSO AVERGONZADO ARREPENTIDO
VACIO INFERIOR DECEPCIONADO

FECHA:

Sigo perseverando y avanzando porque...



A series of horizontal dotted lines for writing.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

¿Qué es la resiliencia? Es la capacidad de resistir o recuperarse rápidamente de las dificultades.



FECHA:

Las personas que me hacen sentir seguro(a) y apoyado(a) son:



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24



FECHA:

Me siento apoyado (a) cuando...



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



FECHA:

5 cosas que amo:



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5 cosas que amo de mi mismo(a):



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5 cosas que amo de mi hermano(a):



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



FECHA:

Por mi perspectiva de hermano(a), puedo ayudar a otros...



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.

FECHA:

Mis deseos para el futuro...



A series of horizontal dotted lines for writing.

FECHA:

Use estas páginas para compartir cualquier otro sentimiento que tenga en su corazón...

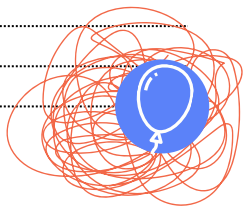


Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.



FECHA:

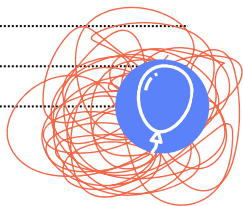
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

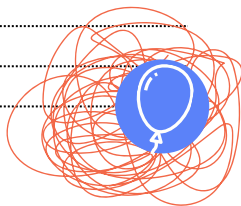
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA:

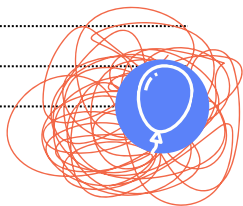
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA:

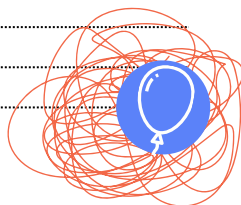
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

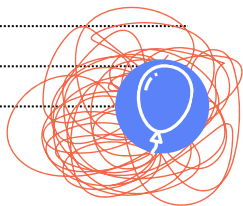
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA:

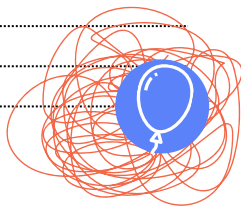
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

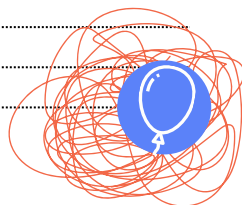
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA::

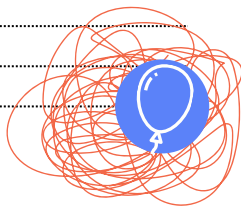
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA::

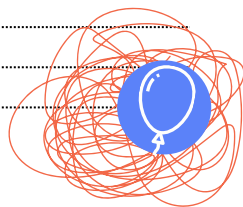
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

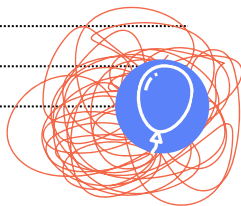
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

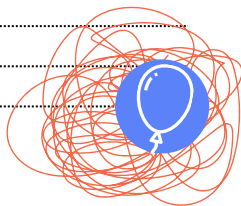
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

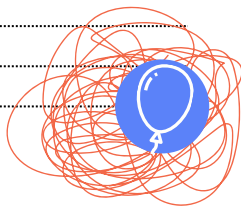
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

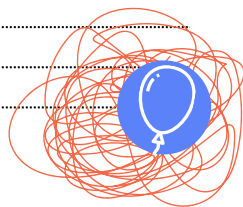
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

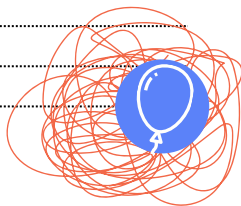
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

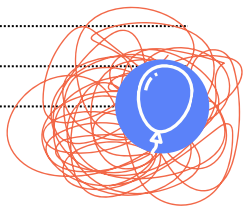
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

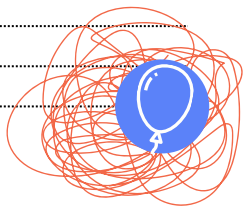
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

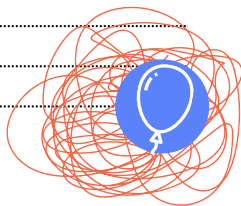
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA:

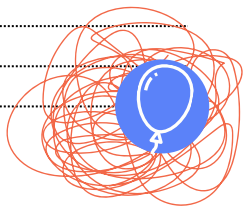
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.





FECHA:

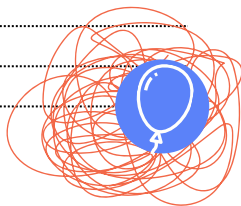
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

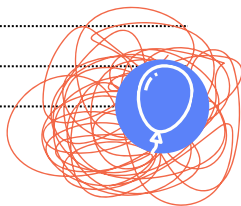
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

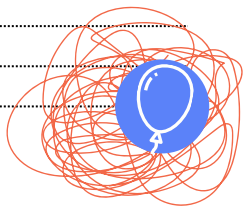
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

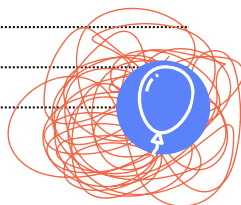
Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





FECHA:

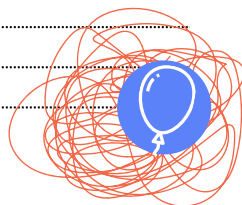
Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.

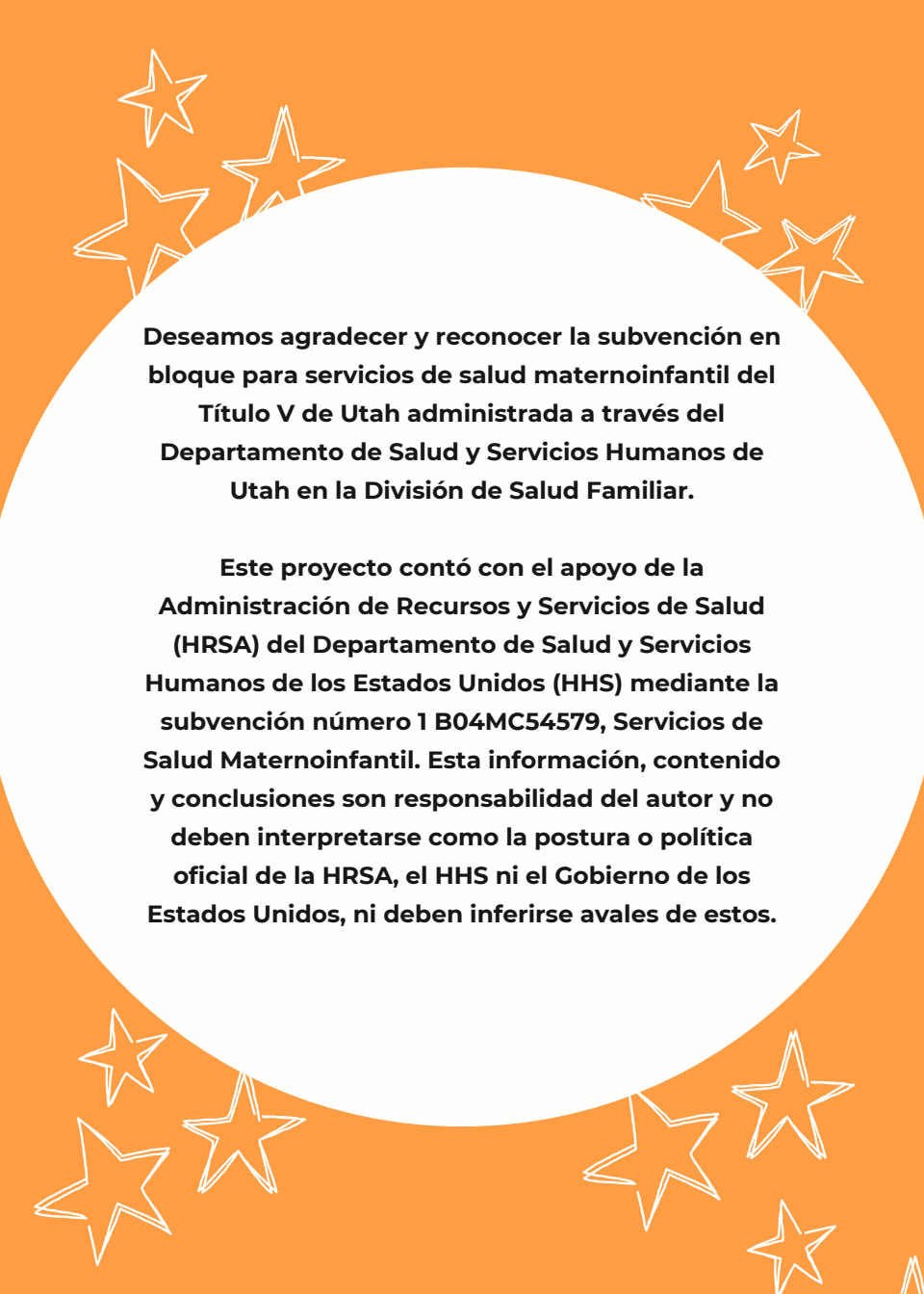




FECHA:

Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dotted lines on a white background.





Deseamos agradecer y reconocer la subvención en bloque para servicios de salud maternoinfantil del Título V de Utah administrada a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah en la División de Salud Familiar.

Este proyecto contó con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) mediante la subvención número 1 B04MC54579, Servicios de Salud Maternoinfantil. Esta información, contenido y conclusiones son responsabilidad del autor y no deben interpretarse como la postura o política oficial de la HRSA, el HHS ni el Gobierno de los Estados Unidos, ni deben inferirse avales de estos.

Para conseguir otros recursos gratis
para ayudar a familias con hijos con
discapacidades y necesidades de
salud especiales visite

utahparentcenter.org

Para conseguir otras herramientas
para ayudar a su familia a sanar,
visite:

lefacollective.com

