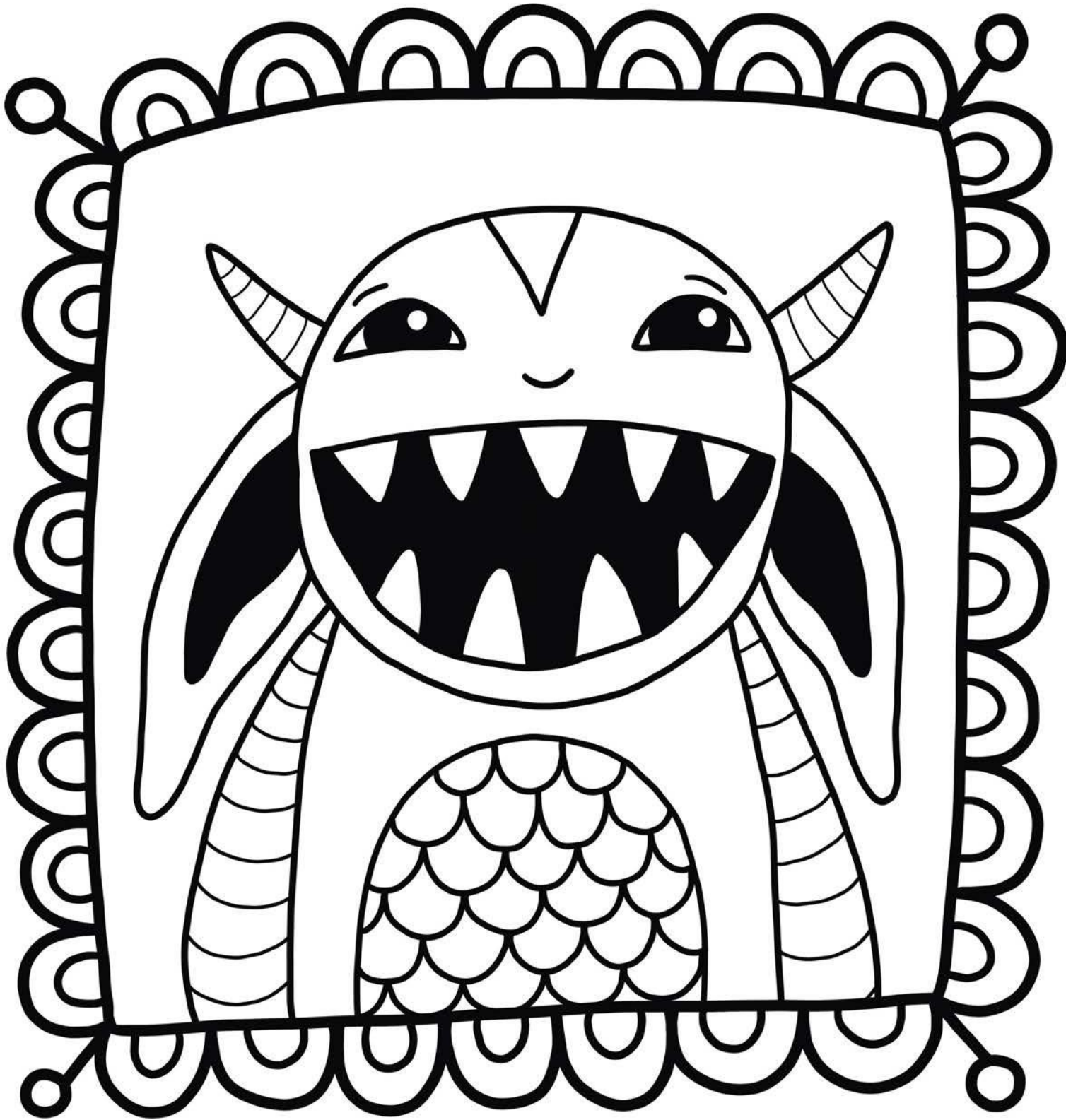


¡CONOCE A MONSTRUITA!



UN LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES DE NAMI,  
WASHINGTON, ILUSTRACIONES DE HONOR HEINDL



## NAMI WASHINGTON

La misión de NAMI Washington es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por cualquier tipo de enfermedad mental.

**Póngase en contacto con NAMI Washington a fin de obtener más recursos y ser remitido a su filial local.**

**teléfono de la oficina:** 206-783-4288

**sitio web:** [www.namiwa.org](http://www.namiwa.org)

**línea de chat para casos de crisis:** envía "NAMI" a 741-741

## APLICACIONES

### WHAT'S UP? -- A MENTAL HEALTH APP

What's Up -- A Mental Health App es una aplicación gratuita con estrategias de afrontamiento, un directorio informativo, un diario, un monitor del estado de ánimo y otros recursos. Disponible para Apple y Android.

### CALM HARM

Calm Harm es una aplicación gratuita diseñada para ayudar a las personas a resistir o controlar la necesidad de autolesionarse. Es privada y está protegida con contraseña. Disponible para Apple y Android.

**sitio web:** [www.calmharm.co.uk](http://www.calmharm.co.uk)

## NÚMEROS DE TELÉFONO, LÍNEAS DE CHAT Y SITIOS WEB

### CRISIS TEXT LINE (LÍNEA DE TEXTO EN MOMENTOS DE CRISIS)

Envía "HOME" al 741741

### LÍNEA DE APOYO EN MOMENTOS DE CRISIS Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO CON OPCIONES PARA SORDOS Y CON DIFICULTAD AUDITIVA, 24/7

1-800-799-4889

### LÍNEA DIRECTA CRISIS CONNECTIONS LAS 24 HORAS

206-461-3222

7-1-1 WA Relay

### LÍNEA DIRECTA DE APOYO DE CRISIS Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO LAS 24 HORAS

1-800-273-8255

### LÍNEA DIRECTA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y APOYO DE CRISIS DE 24/7

1-888-628-9454

### TEEN LINK

[www.teenlink.org](http://www.teenlink.org) | 866-833-6546

### LA LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE AYUDA PARA LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, SERVICIOS PARA SORDOS 24/7

1-855-812-1001

(videoteléfono)

1-800-787-3224

(TTY)

### LA LÍNEA DIRECTA NACIONAL CONTRA EL ABUSO SEXUAL

800-656-HOPE (4673)

chat: <https://hotline.rainn.org/online>

### LA LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE AYUDA PARA LA VIOLENCIA EN EL HOGAR 24/7

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224

(TTY)

### LÍNEA DIRECTA CONTRA LA VIOLENCIA DURANTE EL NOVIASZGO DE ADOLESCENTES, 24/7

1-866-331-9474

(llamadas y mensajes de texto)

## Acerca de NAMI Washington

NAMI Washington es la oficina estatal de la mayor organización de salud mental de base del país dedicada a mejorar la vida de los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales. Trabajamos con afiliados locales en comunidades de todo el estado para mejorar la calidad de vida de todos los afectados por enfermedades mentales. Lo que comenzó como un pequeño grupo de familias reunidas alrededor de la mesa de la cocina en 1979, se ha convertido en la voz líder en salud mental del país. Hoy, somos una asociación de más de 500 afiliados locales que trabajan en su comunidad para crear conciencia y brindar apoyo y educación que antes no estaban disponibles para quienes lo necesitaban.

NAMI Washington tiene actualmente 19 afiliados en todo el estado de Washington. Nuestros programas educativos garantizan que cientos de miles de familias, individuos y educadores obtengan el apoyo y la información que necesitan. Ayudamos a dar forma a las políticas públicas para las personas con enfermedades mentales y sus familias, y proporcionamos a los líderes voluntarios las herramientas, los recursos y las habilidades para proteger a los afectados por enfermedades mentales. Lideramos eventos y actividades de concienciación pública para fomentar la comprensión y combatir el estigma.

## NUESTRA VISIÓN:

NAMI Washington visualiza un mundo en el que todas las personas afectadas por enfermedades mentales vivan vidas saludables y satisfactorias con el apoyo de una comunidad que se preocupa por ellos.

## NUESTRA MISIÓN:

La misión de NAMI Washington es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por cualquier tipo de enfermedad mental.

## NUESTROS VALORES:


- Esperanza: creemos en la posibilidad de recuperación, bienestar y potencial en todos nosotros.
- Inclusión: acogemos diversos orígenes, culturas y perspectivas.
- Empoderamiento: promovemos la confianza, la autoeficacia y el servicio a nuestra misión.
- Compasión: practicamos el respeto, la bondad y la empatía.
- Justicia: luchamos por la equidad y la justicia.

## CÓMO USAR ESTE RECURSO

¡Colorea dentro y fuera de las líneas, prueba combinaciones extrañas de colores y pon a prueba tu cerebro con los acertijos! Este libro de actividades es ideal para colorear a solas, pero es aún más divertido en grupos. Completa todas las actividades o imprime las páginas que más te gustan. Habla sobre tus respuestas y cómo te sientes relacionado con Monstruita. Sé sincero al expresar tus sentimientos (¡adultos, esto también es para ustedes!) y haz que hablar sobre tus sentimientos sea un tema del día a día. Practica cómo pedir ayuda y consejos, ¡al igual que Monstruita!

Las primeras páginas de este libro de actividades deben imprimirse y guardarse como recurso. ¡Crea un Plan de Sentimientos con Monstruita y conserva la lista de recursos comunitarios útiles!

¡Que te diviertas!



**SÉ AMABLE  
CON TU  
MENTE.**

### ¡ESTE PROYECTO FUE ILUSTRADO POR HONOR HEINDL!

Honor Heindl es una trabajadora social clínica que vive en Albuquerque, Nuevo México y actualmente trabaja en un departamento de emergencias ayudando a las personas a acceder a los servicios que necesitan y en una escuela que apoya el crecimiento social/emocional de los estudiantes. Honor comenzó a dibujar hace unos años como una forma de procesar, sanar y mantener la esperanza cuando sentía que el mundo era solitario o aterrador. Honor espera que donde sea y como sea que estés, puedas encontrar algo especial que te nutra y te reconforte de la forma en que garabatear la reconforta a ella. En su tiempo libre, a Honor le gusta comer y beber en nuevas ciudades, hacer contacto visual con los animales, controlar la espontaneidad, hablar y andar en bicicleta en las tormentas.

Siga a Honor en Instagram @AGIRLNAMEDHONOR

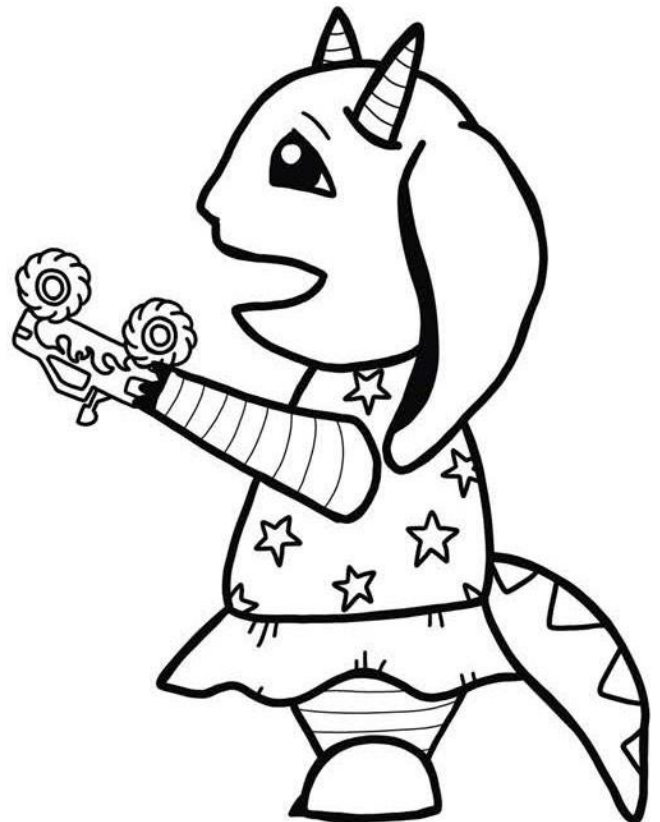


# ¿CONOCE A MONSTRUITA!

¡MONSTRUITA ES MUY  
AMISTOSA!

¡A MONSTRUITA LE GUSTAN LOS ARCOÍRIS,  
LOS CAMIONES MONSTRUO Y EL BALLET!

¡MONSTRUITA DESEA COMPARTIR SU JUGUETE CONTIGO! ¿TE GUSTARÍA SER AMIGO DE  
MONSTRUITA?



¡DIBÚJATE A TI MISMO JUGANDO CON MONSTRUITA!

¡A MONSTRUITA LE ENCANTA COMER! SU COMIDA FAVORITA ES EL GULASH DE ARAÑA CON LODO DE PANTANO Y MAYONESA (¡MONSTRUITA ES UN MONSTRUO, DESPUÉS DE TODO!)

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?



¡DIBUJA TU COMIDA FAVORITA!

ESTÁ BIEN SI NO TE GUSTA EL GULASH DE ARAÑA CON LIMO DE PANTANO Y MAYONESA. A VECES, A LOS AMIGOS LES GUSTAN COSAS DIFERENTES, Y ESO ESTÁ BIEN!



¡DIBÚJATE HACIENDO UN PICNIC CON MONSTRUITA!

# ¡AY, NO!

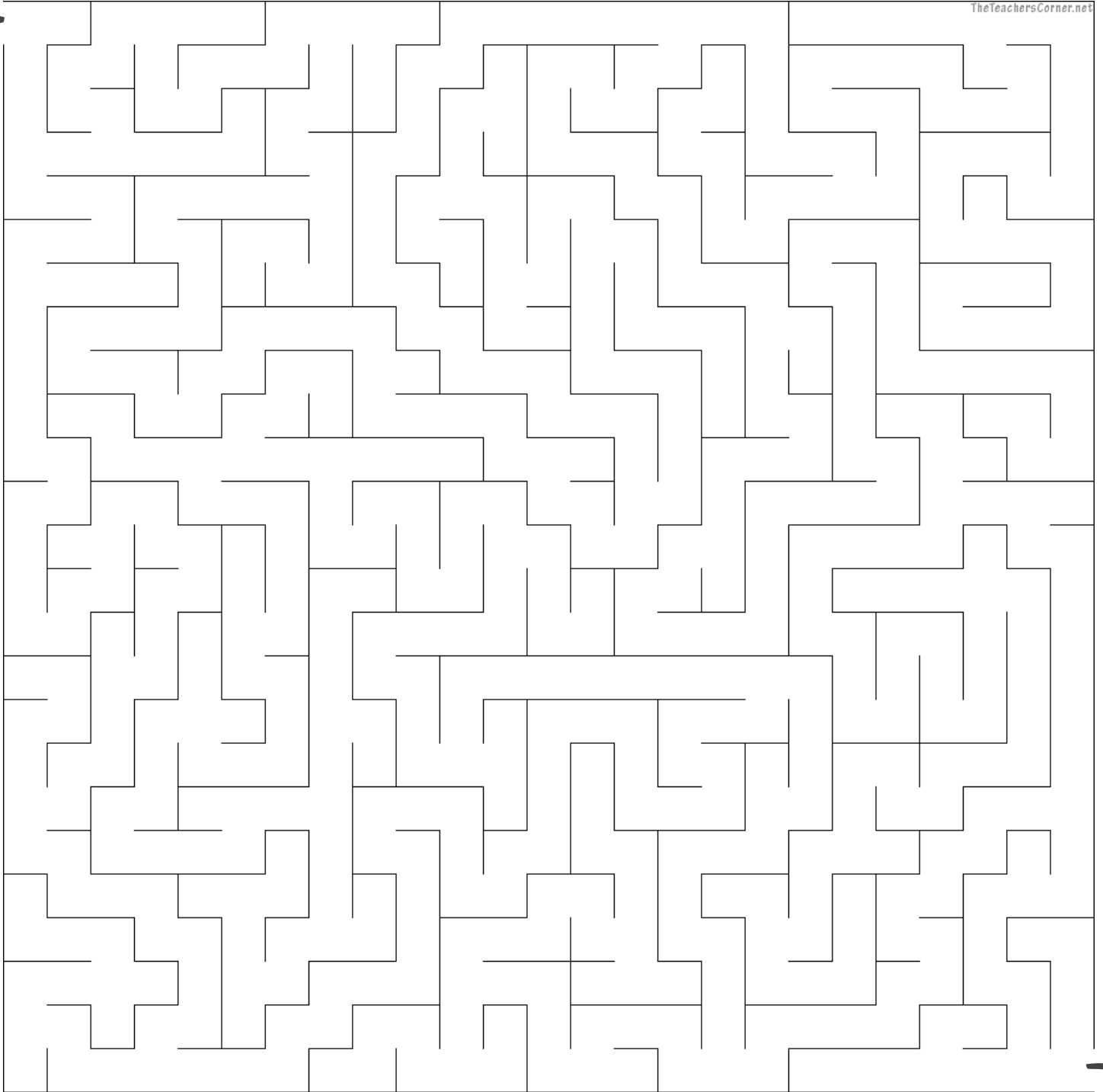
¡MONSTRUITA NO PUEDE  
ENCONTRAR SU CAMIÓN  
MONSTRUO!



¿PUEDES AYUDARLE A ENCONTRARLO? ¡EMPIEZA AQUÍ!



TheTeachersCorner.net

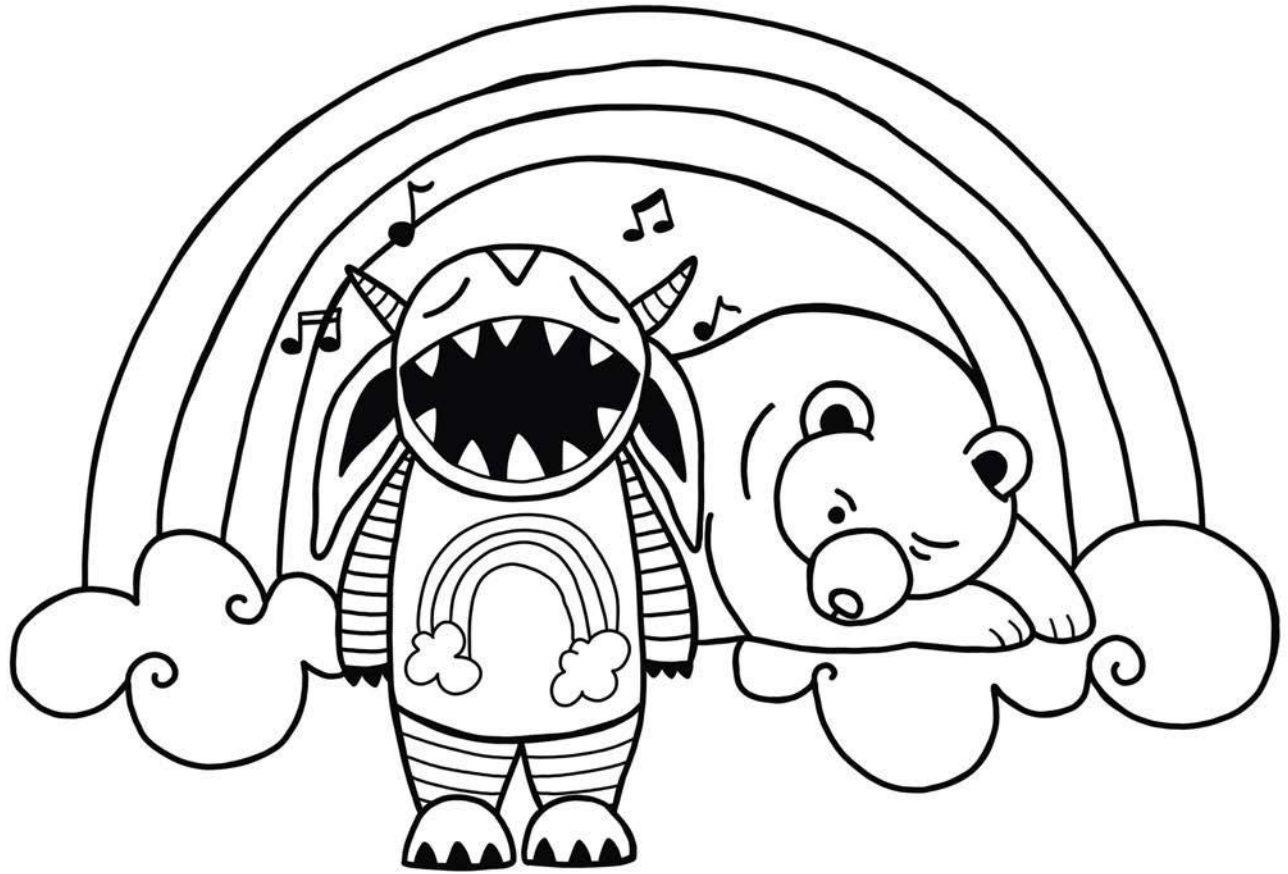


¡LO ENCONTRASTE! ¡QUÉ BUEN TRABAJO!



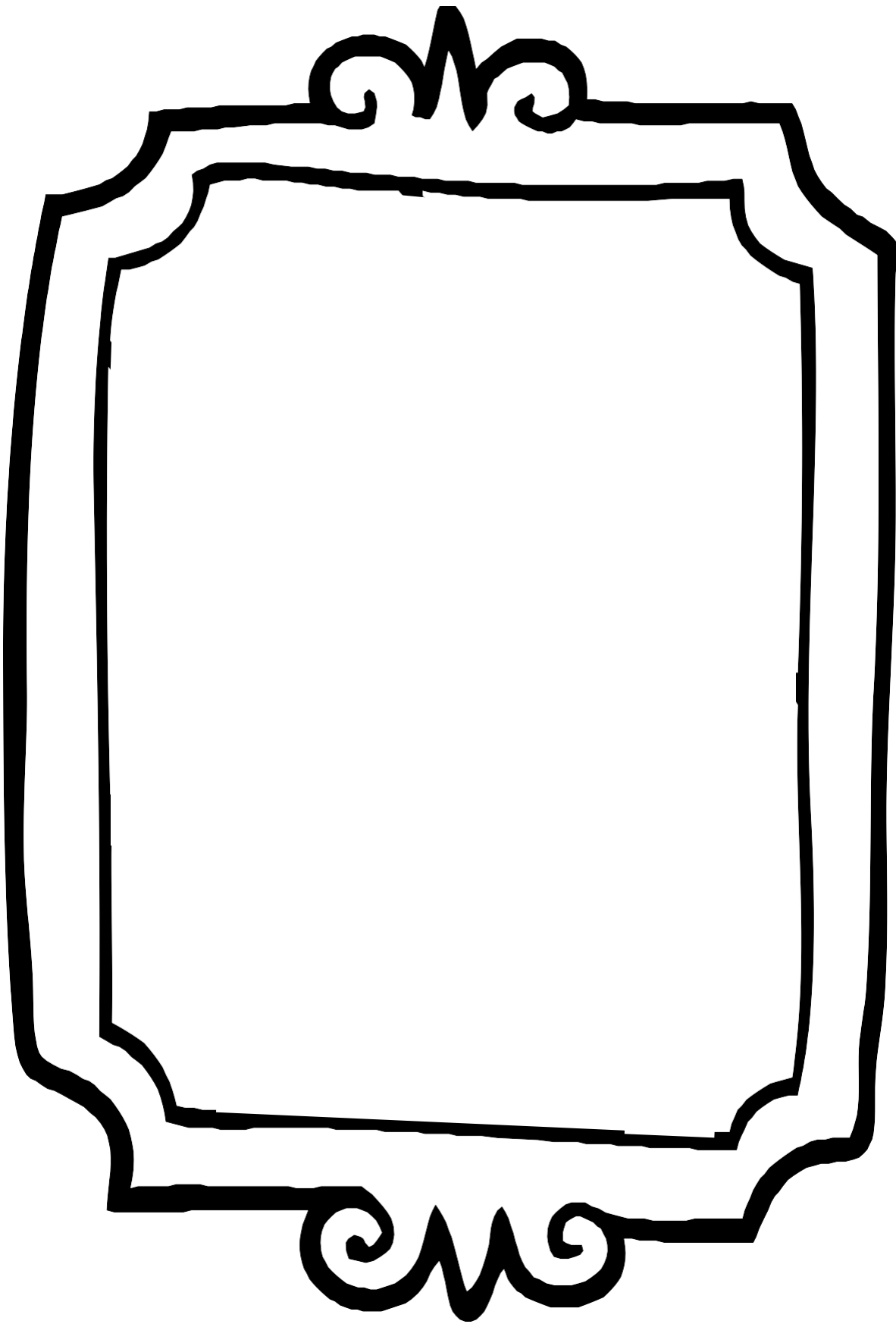
A MONSTRUITA LE GUSTAN LOS ARCOÍRIS Y LA MÚSICA JAZZ.

¡LOS ARCOÍRIS Y LA MÚSICA JAZZ LA HACEN SENTIRSE FELIZ!



¿QUÉ COSAS QUE TE HACEN SENTIR FELIZ?

¡DIBUJA TRES COSAS QUE TE HAGAN SENTIR FELIZ!

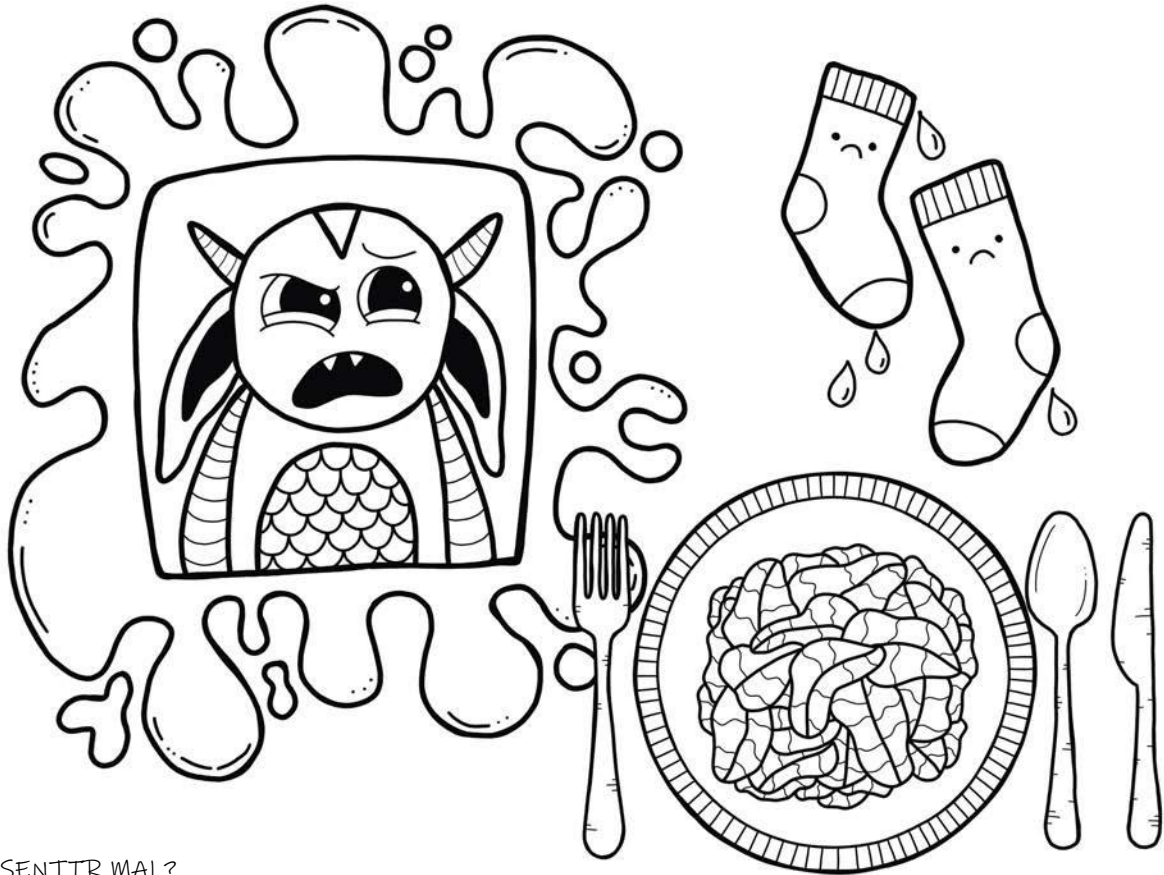


¡ESTE ESPEJO NOS MUESTRA LAS COSAS QUE HAY DENTRO DE NOSOTROS MISMOS QUE NOS HACEN ÚNICOS Y MARAVILLOSOS! ¿QUÉ COSAS TE HACEN ÚNICO? ¡DIBUJA TU REFLEJO EN EL ESPEJO!



¡A MONSTRUITA, LOS CALCETINES MOJADOS Y LAS  
ESPINACAS DEMASIADO SUAVES LE PARECEN

ASQUEROSOS!

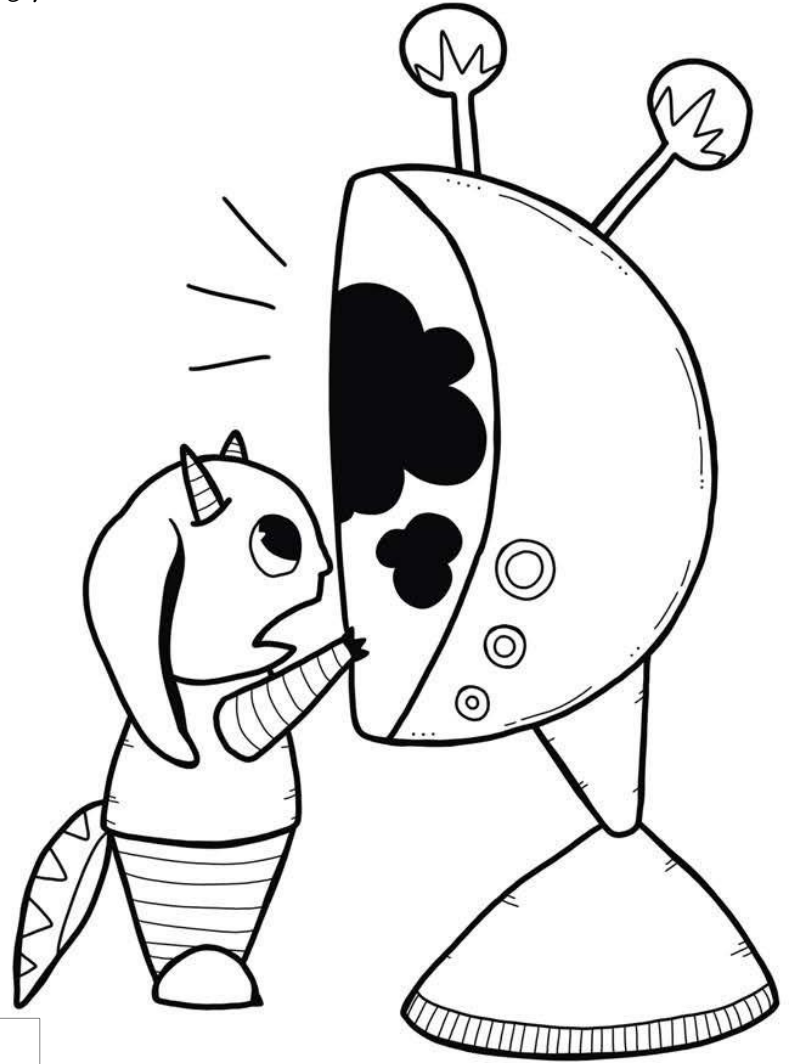


¿QUÉ TE HACE SENTIR MAL?

¡DIBUJA ALGO QUE TE HAGA SENTIR MAL!

MONSTRUITA VIO ALGO QUE LA HIZO SENTIRSE TRISTE Y ASUSTADA.

¿HAS VISTO ALGO QUE TE ENTRISTECIÓ Y TE ASUSTÓ?



DIBUJA ALGO QUE TE HAYA HECHO SENTIR TRISTE O ASUSTADO.

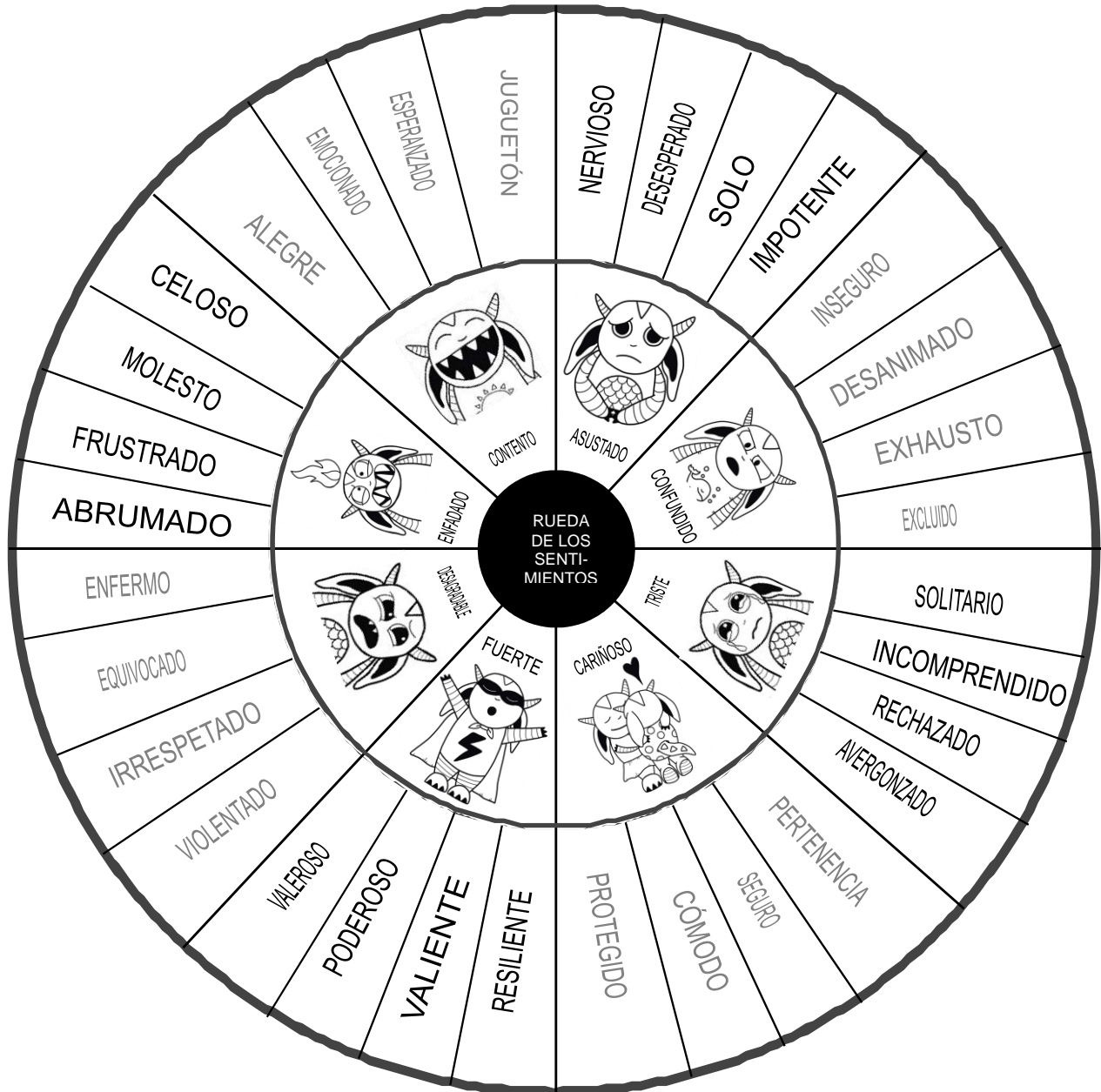
¿QUÉ PUEDE HACER MONSTRUITA CUANDO SE SIENTE TRISTE O ASUSTADA?



¡DIBUJA ALGO PARA QUE MONSTRUITA SE SIENTA MEJOR!

# LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS

UNA RUEDA DE SENTIMIENTOS ES UNA HERRAMIENTA QUE PUEDE AYUDARTE A HABLAR SOBRE TUS SENTIMIENTOS. HAY MUCHOS SENTIMIENTOS QUE VAN DE LA MANO. UNA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS PUEDE AYUDARTE A EXPLICAR TUS SENTIMIENTOS A TI MISMO Y A LOS DEMÁS.

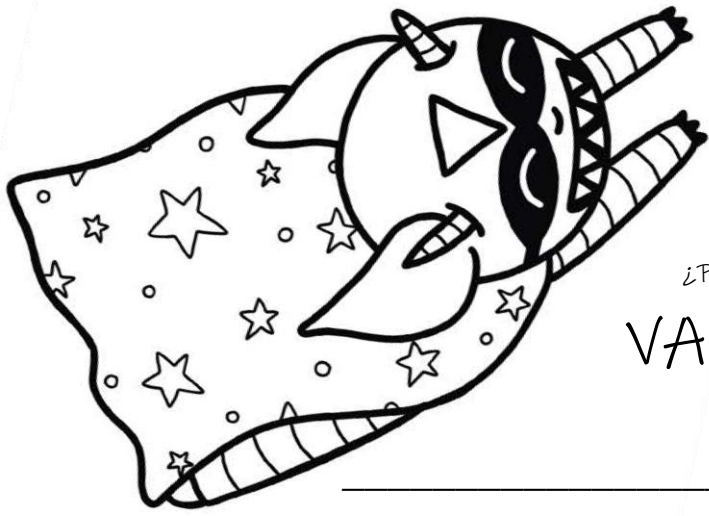


¡MONSTRUITA TIENE MUCHOS SENTIMIENTOS! AUNQUE ALGUNAS EMOCIONES NO NOS HACEN SENTIR BIEN, TODAS LAS EMOCIONES SON SALUDABLES E IMPORTANTES.

A VECES, MONSTRUITA USA UNA RUEDA DE SENTIMIENTOS PARA HABLAR SOBRE SUS SENTIMIENTOS CON MÁS FACILIDAD. ESTO ES MUY ÚTIL CUANDO MONSTRUITA SIENTE MUCHAS COSAS A LA VEZ. LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS TAMBIÉN AYUDA A MONSTRUITA A ANALIZAR SUS PATRONES DE SENTIMIENTOS.

¿CUÁNTOS SENTIMIENTOS EN LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS HAS SENTIDO ANTES? ¡COLORÉALOS!





¡MONSTRUITA SABE QUE ELLA ES

VALIENTE Y FUERTE!

¿PUEDES ESCRIBIR SOBRE LA ÉPOCA EN LA QUE ERAS

VALIENTE Y FUERTE?

---

---

---

---

---

---

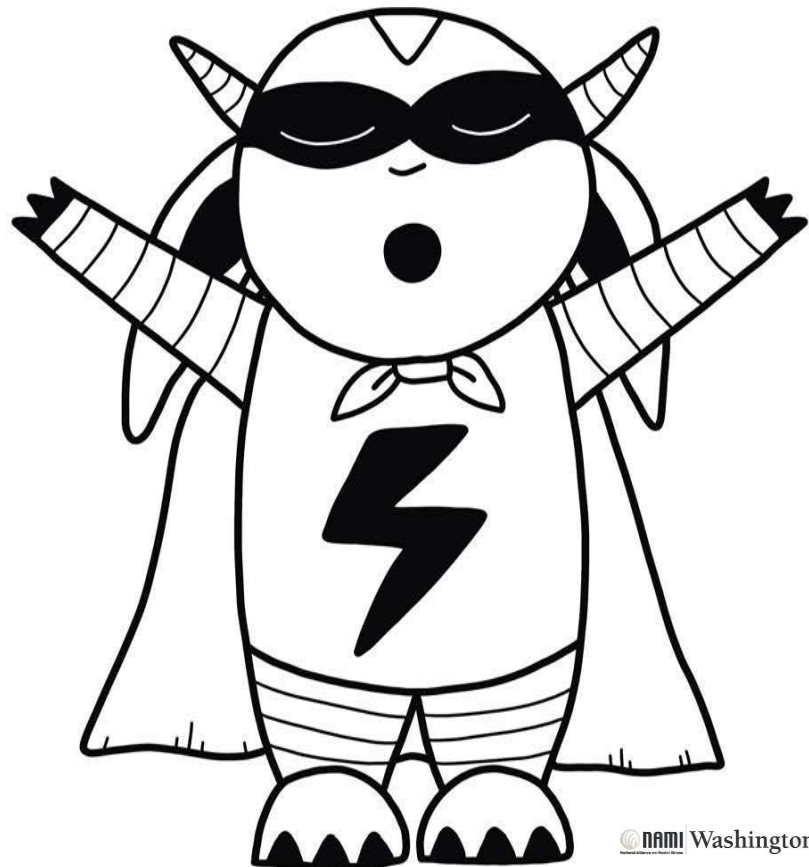
---

---

---

---

¡ERES TAN VALIENTE Y FUERTE!



¡DIBÚJATE COMO UN SUPERHÉROE!

# ¿ENCUENTRA LOS SENTIMIENTOS!

¿CUÁNTAS PALABRAS DE LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS PUEDES ENCONTRAR EN ESTA SOPA DE LETRAS?

- ENFADADO
- MOLESTO
- VALEROSO
- EXHAUSTO
- VALIENTE
- DESESPERADO
- CELOSO
- ALEGRE
- EXCLUIDO
- CARIÑOSO
- INCOMPRENDIDO
- NERVIOSO
- JUGUETÓN
- PODEROSO
- RESILIENTE
- SEGURO
- FUERTE
- ABRUMADO

Q W J R R A B R U M A D O Y K A A T J K  
 D C A R I Ñ O S O C K W F F K T B O B L  
 P T N E I L I S E R W F E R N I D D D W  
 E S U O V R E N F A D A D O U I L A E J  
 X C S V A R D U A P U G H W D R C J S R  
 C O T A L E O M S V S D A N N N O Y E D  
 L C E L O S O R Ñ F B E E C U A S P S O  
 U M B E E I T F O T G R S F M O S O P H  
 I C T N N L S Z H D P A T K W X X S E D  
 D A W T T I R G Y M R L E Z C T G O R J  
 O R E E P E E R O U L E D A N G R R A L  
 P K C M P N D C X P B G X X K R H E D U  
 S U Q E J T N Z K O Q R J O Y F U L O F  
 D T M M M E U N S J U G U E T O N A A U  
 N E R V I O S O C T G V N Y Z J H V S E  
 L X U O O Y I G Z R H O F O U R Z U U R  
 E P L S E G U R O O M O L E S T O Z I T  
 K N J G S G H I O B W H H O K E W L G E  
 L E X H A U S T O Z K B N O K K J Z T G  
 H H C B C O S O R E D O P R C U J Ñ T U

A VECES PUEDE RESULTAR DIFÍCIL ENCONTRAR LAS PALABRAS ADECUADAS PARA DESCRIBIR NUESTROS SENTIMIENTOS.

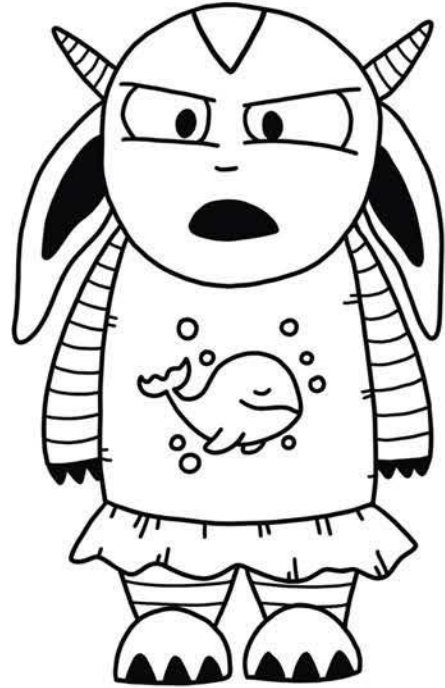
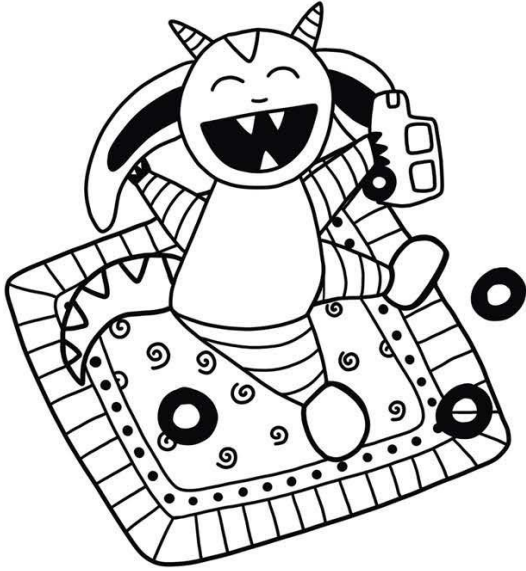
**¡ESO ES NORMAL!**

CON UN GRAN ESFUERZO, PACIENCIA Y PRÁCTICA, HABLAR SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS SE VUELVE CADA VEZ MÁS FÁCIL.

¡AY, NO!

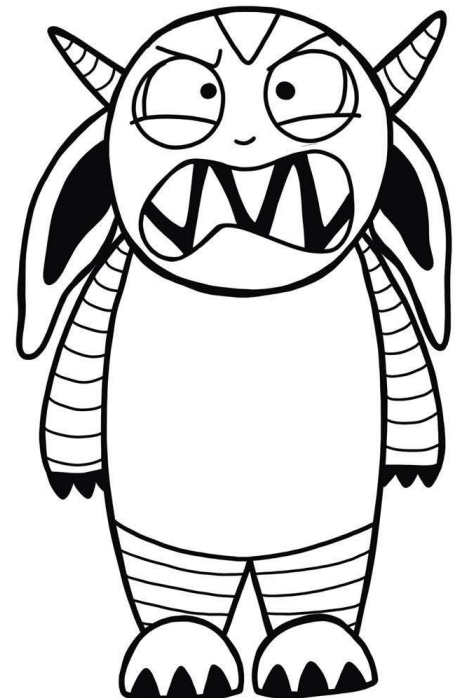
¡BEBÉ MONSTRUO ROMPIÓ

LO QUE MÁS LE GUSTA A  
MONSTRUITA!



¡¡¡MONSTRUITA ESTÁ MUY, MUY, MUY ENOJADA!!!

¿QUÉ TE ENOJA MUCHO, MUCHO, MUCHO?



¡DIBUJA ALGO QUE TE ENOJE MUCHO, MUCHO!

¡MONSTRUITA TODAVÍA ESTÁ ENOJADA CON BEBÉ  
MONSTRUO POR ROMPER SU JUGUETE FAVORITO!



MENCIONA TRES FORMAS QUE PUEDEN AYUDAR A MONSTRUITA A CALMARSE

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



¡TU CONSEJO

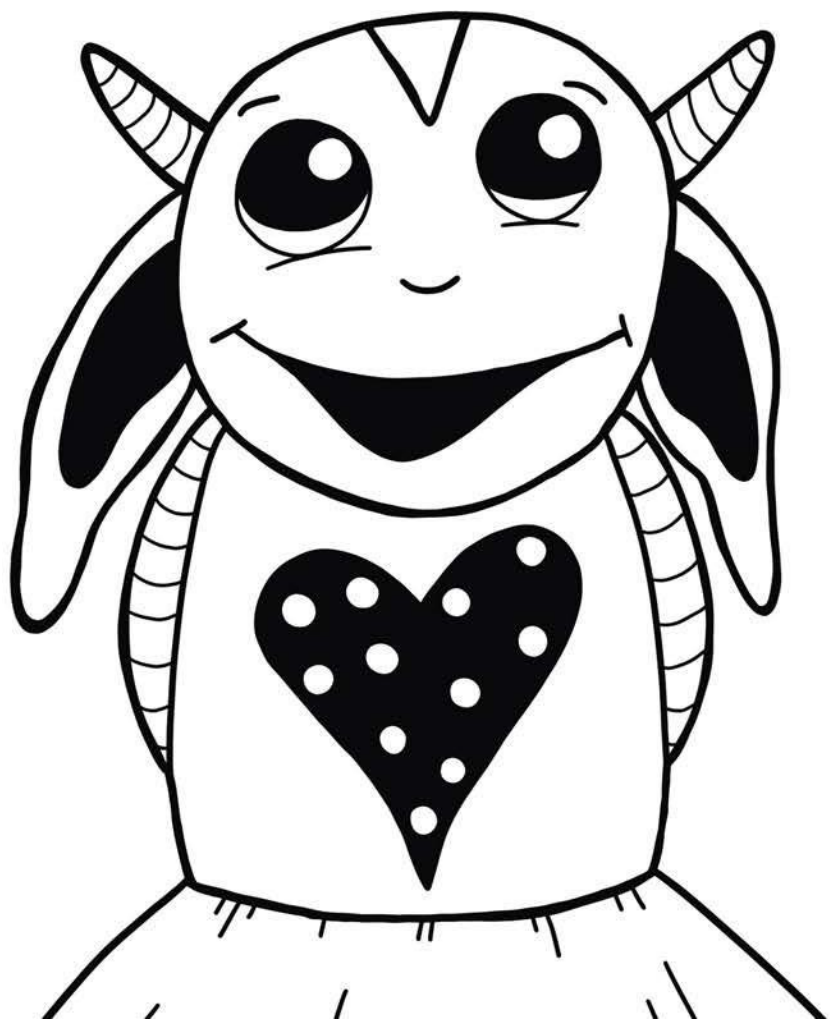
DIO

RESULTADO!

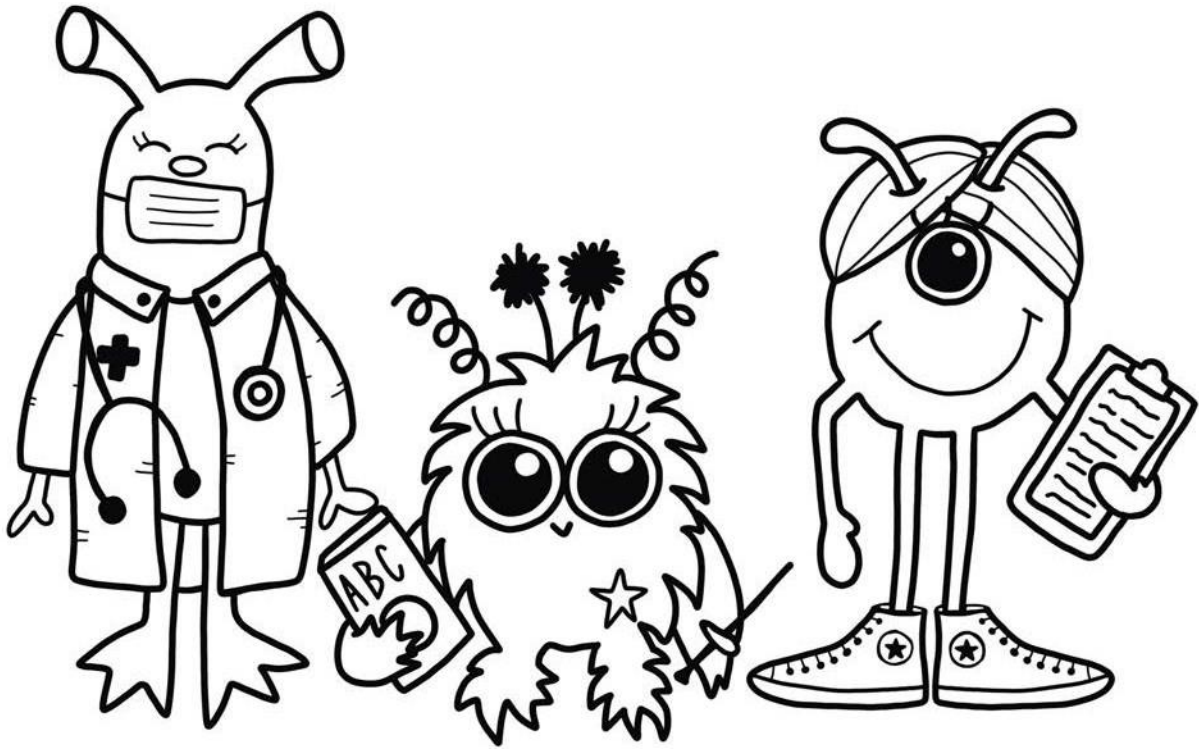
¡MONSTRUITA Y BEBÉ  
MONSTRUO VUELVEN A  
SER AMIGOS FELICES!



¡ERES TAN BUENO DANDO CONSEJOS! ¿A CUÁLES AMIGOS ACUDES  
EN BUSCA DE CONSEJOS? ¡DIBÚJALOS AQUÍ CON MONSTRUITA!



A VECES, MONSTRUITA TIENE PROBLEMAS COMPLICADOS, PRIVADOS O QUE LA HACEN SENTIRSE CONFUNDIDA. CUANDO MONSTRUITA TIENE ESE TIPO DE PROBLEMAS, ¡ELLA HABLA CON UN ADULTO SERVICIAL!



MONSTRUITA HABLA CON MAESTRA MONSTRUO, CON DOCTOR MONSTRUO Y CON EL LÍDER DE LA COMUNIDAD DE MONSTRUOS CUANDO NECESITAN UN CONSEJO ADICIONAL. A MONSTRUITA LE GUSTA HABLAR CON ELLOS PORQUE SABEN ESCUCHAR, ¡Y LA HACEN SENTIR SEGURA Y FUERTE!

MENCIONA TRES ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE

¡DIBUJA A LOS ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE!

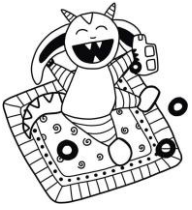
# MI PLAN DE SENTIMIENTOS

¡ES NATURAL SENTIR ENOJO! NO ESTÁ BIEN SER CRUEL CON LAS DEMÁS PERSONAS CUANDO TE SIENTES ENOJADO. MENCIONA TRES COSAS QUE PUEDES HACER LA PRÓXIMA VEZ QUE TE SIENTAS TAN, TAN, TAN ENOJADO.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

A VECES, LA GENTE HIERE NUESTROS SENTIMIENTOS O NOS ENOJA, INCLUSO SI NO LO HACEN A PROPÓSITO. MENCIONA TRES FORMAS TRANQUILAS EN LAS QUE PUEDES HACERLE SABER A ALGUIEN QUE HIRIÓ TUS SENTIMIENTOS.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¡PARA SER UN BUEN AMIGO, DEBES SABER ESCUCHAR! MENCIONA TRES FORMAS EN QUE PUEDES SER UN BUEN OYENTE PARA TUS AMIGOS Y FAMILIARES



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¡ES NATURAL SENTIR TRISTEZA Y TEMOR! MENCIONA TRES COSAS QUE PUEDES HACER CUANDO TE SIENTES TRISTE Y ASUSTADO.

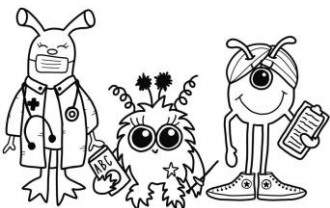


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



¡TU COMUNIDAD ESTÁ LLENA DE ADULTOS QUE SON BUENOS OYENTES CON QUIENES PUEDES HABLAR SOBRE TUS SENTIMIENTOS!

MENCIONA TRES ADULTOS QUE TE HACEN SENTIR SEGURO Y FUERTE



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

