

January | enero

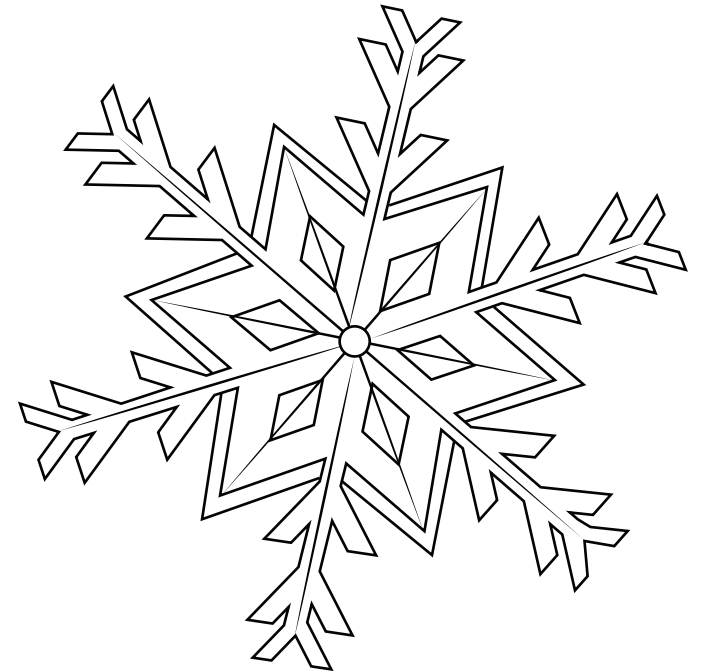
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Emotions tracker key | Clave para monitorear las emociones

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

31

Color me! | ¡Pínteme!



Self-care idea of the month: Take time to drink and savor a hot drink (hot chocolate, tea or coffee)
Idea mensual del autocuidado: Tomate tu tiempo para saborear una bebida calentita (chocolate caliente, te o un cafecito)

Emotions tracker

We encourage you to use this tool as a way to reflect on your current feelings and to track your emotions each day. We hope that tracking your feelings and emotions will help you adapt your self-care to best meet your needs. You may notice that you are having more difficult feelings, such as fear or sadness, at times. By tracking these feelings you might notice a need to increase your self-care or focus on certain types of self-care that address those difficult emotions.

Remember—there are no bad feelings or emotions. All feelings are OK! By building awareness of your feelings and emotions, you can begin to accept and honor them, learning to live with them without feeling overwhelmed by them.




Instructions

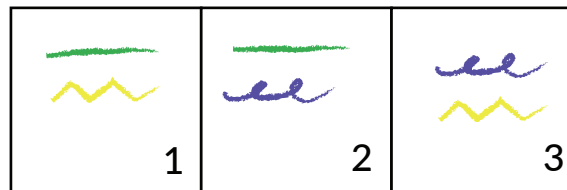
First, think about which colors you associate with which emotions and make a key. (Examples include: blue = sad, yellow = motivated, green = anxious.) Get creative and be mindful of what each color brings to mind for you.

Next, choose a time of the day to fill this out. Perhaps you can take time at the end of the day to reflect on how the day felt, or perhaps when you wake up in the morning, you might reflect on the day before.

Be creative! You can have more than one feeling associated with each day! For example, perhaps you felt content and calm for most of the day and then anxious before bed. This is all valuable information!

Example | Ejemplo

	Motivated con motivación
	Anxious ansiedad
	Sad triste



Monitoreo de emociones

Les invitamos a utilizar esta herramienta como un medio para reflexionar en sus sentimientos actuales y monitorear sus emociones cada día. Esperamos que, al monitorear sus sentimientos y emociones, usted pueda adaptar su autocuidado durante ciertos momentos. Si usted nota que está teniendo días difíciles, como días con enojo o tristeza, usted puede adaptar su autocuidado y sus herramientas de estabilización para manejar esas emociones.

Recuerde que no hay ningún sentimiento es malo y no hay ninguna mala emoción. ¡Todos sentimientos son buenos! Al ser consciente de sus sentimientos y emociones, usted puede empezar a aceptar y honrarlos, aprendiendo como vivir con ellos sin sentirse abrumadx.

Instrucciones

Primero, piense en los colores que asocia con cuáles emociones y crea un clave. (Ejemplos: azul = tristeza, amarillo = con motivación, el verde = ansiedad) Sea creativx y trate de pensar que color conecta con qué emoción para usted.

Luego, elija un momento durante el día para realizar esa actividad. Quizás puede tomar tiempo al final del día para reflexionar sobre el día, o quizás cuando se levante durante la mañana, puede reflexionar sobre el día anterior.

¡Sea creativx! Es normal tener más de un sentimiento al día. Quizás la mayor parte del día se sentía contentx y tranquilx y luego ansiosx antes de acostarse. ¡Toda la información es importante!