

GUARDIANES SALVAVIDAS

Tr-ce
canaltrece.com.co

AC VISUAL
FILMS

TIC



No todos los días son buenos ni todos los días son malos, algunos simplemente son. Y está bien, en este reto de 100 días queremos invitarte a reconocer cómo te sientes cada día, sin juzgarte, busca que aprendas a escucharte y a ponerle nombre a lo que sientes.

Sí al final el reto notas que pasaste más de 15 días consecutivos malos, o si predomina más tu estado de tristeza alrededor de 40 días, levanta la mano, Habla, Busca un especialista, Cuidar tu salud mental también es un acto de valentía.



MAL

Logos identifica que estuviste triste la mayor parte del día, te costó levantarte, lloraste o sentiste que no podías.



NORMAL

Gaia identifica que tuviste estrés, tristeza, alegría, pero al final estuviste en calma y no altero tus sentimientos.



EXCELENTE

Alaya identifica que te disfrutaste todos los momentos, estuviste feliz y son esos días donde todo encaja.

#100DÍASDEMISEMOCIONES

Usa el #hashtag para invitar a otros a levantar la mano y hablar cuando lo necesiten.

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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	
59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	
88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100		

¿QUIERES IR MÁS ALLÁ? ESCANEA LOS CÓDIGOS QR Y EXPLORA HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARTE DÍA A DÍA.



¿Te sientes diferente?



Escribe lo que no te atreves a decir.



Encuentra ayuda cerca de ti.



Escucha a quienes saben.



Historias reales que sanan.

¡HABLAR DE SALUD MENTAL, SALVA VIDAS!

UN ESPACIO PARA CONECTAR CONTIGO

Este calendario fue creado para acompañarte en tu seguimiento personal. Puedes llenarlo digitalmente o imprimirlo y usar los stickers.

Cada día es una oportunidad para reconocer y reflejar tu emoción predominante.

