

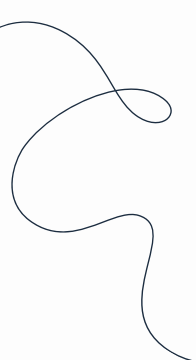


Hazte Dueño de tu Bienestar, Conoce tus Derechos

Un Diario de Bienestar



Bienvenido(a) a Tu Diario de Bienestar y Derechos



Este diario fue creado especialmente para ti.

Cada semana encontrarás:

- Un breve consejo de bienestar para ayudarte a cuidar tu salud mental, emocional o física.
- Un consejo de “**Conoce Tus Derechos**” para ayudarte a entender las protecciones legales y recursos que pueden apoyarte a ti o a tu familia.

Tómalo una semana a la vez.

Respira, reflexiona y regresa a él cuando lo necesites.

Puedes escribir tus pensamientos en las páginas de reflexión que vienen después de los consejos semanales. Estas páginas son solo para ti— un espacio para procesar, soltar y crecer.

No estás solo(a).

Mereces apoyo.

Y tienes derechos.

—**Servicios Legales del Noreste de Nueva Jersey**

Estableciendo Metas para Tu Bienestar

Establecer metas fortalece tu conexión contigo mismo(a) y aumenta la confianza en ti. A continuación encontrarás ejemplos en diferentes áreas del bienestar. Después de leerlos, escribe tus propias metas e incluye cuándo o con qué frecuencia planeas trabajar en ellas.

MENTE

Metas para mantener tu mente enfocada y clara, para que puedas tomar decisiones bien informadas.

Ejemplos:

- Dar un paseo diario para despejar la mente.
- Practicar respiración profunda cada mañana para reducir el estrés.
- Enfocarte en una tarea a la vez para evitar sentirte abrumado(a).

Mis Metas para la Mente:

CUERPO

Metas para mantener tu cuerpo saludable y con energía, para que puedas enfrentar los desafíos con fortaleza.

Ejemplos:

- Hacer ejercicio dos veces por semana.
- Beber suficiente agua para mantenerte hidratado(a).
- Dormir 8 horas cada noche para un descanso reparador.

Mis Metas para el Cuerpo:

Estableciendo Metas para Tu Bienestar

ALMA

Metas para nutrir tu espíritu y fortalecer tu resiliencia.

Ejemplos:

- Organizar una área de tu casa para crear calma.
- Leer un libro o escuchar algo que te eleve el ánimo una vez al mes.
- Escribir tus pensamientos o sentimientos en un diario de manera regular.

Mis Metas para el Alma:

Diario Semanal de Bienestar

Semana: __/__/__

DÍA

NOTAS/SENTIMIENTOS/PROGRESOS

DOMINGO

LUNES

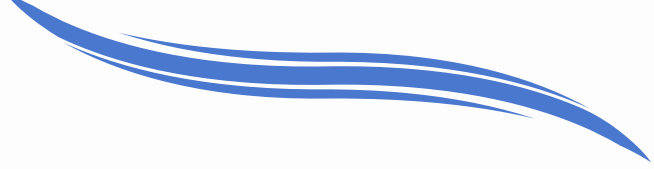
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



CONSEJO DE BIENESTAR: TÓMATE UN MOMENTO PARA RESPIRAR

El estrés puede sentirse abrumador. Cuando las cosas se pongan difíciles, detente y respira profundamente.

Inhala despacio por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire por 4 segundos, luego exhala por la boca durante 6 segundos.

Repite 3 veces.

Esta práctica simple puede ayudar a calmar tu mente y tu cuerpo.



CONOCE TUS DERECHOS: APELANDO LA DENEGACIÓN DE BENEFICIOS PÚBLICOS

Si te niegan la solicitud de beneficios como SNAP (asistencia alimentaria) o Medicaid, tienes el derecho de apelar la decisión. No dudes en pedir ayuda! NNJLS puede guiarte durante el proceso y asegurarse de que recibas el apoyo que necesitas.

Diario Semanal de Bienestar

Semana: __/__/__

DÍA

NOTAS/SENTIMIENTOS/PROGRESOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



CONSEJO DE BIENESTAR: PRIORIZA EL DESCANSO

Intenta crear una rutina antes de dormir que ayude a tu cuerpo y mente a relajarse.

Puede ser apagar las pantallas 30 minutos antes de acostarte, leer un libro tranquilo o escuchar música suave. El descanso es esencial para recargar energías y mantener la resiliencia.



CONOCE TUS DERECHOS: TU DERECHO A UNA VIVIENDA SEGURA

Todos merecen sentirse seguros en casa. Si tu apartamento no tiene calefacción, tiene cerraduras rotas u otras condiciones inseguras, tu arrendador está legalmente obligado a repararlas. Las malas condiciones de vivienda pueden afectar tu salud física y mental.

Diario Semanal de Bienestar

Semana: __/__/__

DÍA

NOTAS/SENTIMIENTOS/PROGRESOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

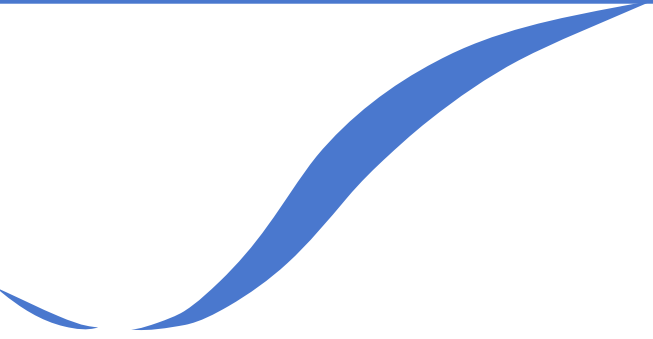
SÁBADO



CONSEJO DE BIENESTAR: MUÉVE TU CUERPO

Aunque sea una caminata corta o estiramientos suaves, pueden mejorar tu ánimo y reducir el estrés.

Intenta moverte al menos 10 minutos hoy para sentirte con más energía y claridad mental.



CONOCE TUS DERECHOS: PROTEGIENDO TU PRIVACIDAD

Tienes derecho a mantener tu información personal privada.

Si alguien te pide tu información o documentos, asegúrate de entender por qué los necesitan y cómo serán usados. Si te sientes presionado(a) o inseguro(a), no dudes en contactarnos para recibir orientación.

Diario Semanal de Bienestar

Semana: __/__/__

DÍA

NOTAS/SENTIMIENTOS/PROGRESOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



CONSEJO DE BIENESTAR: PRACTICA LA GRATITUD

Tomarte un momento cada día para notar por qué estás agradecido(a) puede cambiar tu forma de pensar.

Escribe de 1 a 3 cosas por las que estés agradecido(a) hoy, sin importar qué tan pequeñas sean. Este hábito simple puede ayudarte a mejorar tu ánimo y reducir el estrés con el tiempo.



CONOCE TUS DERECHOS: ACCESO AL IDIOMA

Tienes derecho a entender documentos y procesos importantes. Si el inglés no es tu primer idioma, podrías tener derecho a un intérprete gratuito o a materiales traducidos en entornos legales, médicos y gubernamentales.

Diario Semanal de Bienestar

Semana: __/__/__

DÍA

NOTAS/SENTIMIENTOS/PROGRESOS

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



Bergen County

(201) 487-2166
190 Moore St. Ste
100 Hackensack,
NJ 07601

Hudson County

(201) 792-6363
574 Summit Ave.,
2nd Fl. Jersey City,
NJ 07306

(551) 257-6040

407 39th St., Ste
301, Union City,
NJ 07087

Passaic County

(973) 523-2900
100 Hamilton Plaza
Ste 200, Paterson,
NJ 07505

NNJLS@LSNJ.ORG



@NortheastNJLegalServices

www.northeastnjlegalservices.com