



Temas de gratitud

Sentir gratitud puede ser una experiencia maravillosa

¿Por qué te sientes agradecido/a?

Contesta lo siguiente y empápate de gratitud. Para transmitir los buenos sentimientos, comparte tus respuestas con un adulto comprensivo o un amigo.

Alguien a quien aprecias

Alguien que se preocupa por ti

Algo que te ayuda a sentirte tranquilo/a

Una actividad que te llena de alegría

Un lugar especial en tu hogar o comunidad

Algo que amas de ti mismo/a

Algo que te haga sonreír

Algo en la naturaleza

Una fortaleza tuya

Un recuerdo feliz



Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y sus familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos a brindar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid. **Para obtener más información sobre los servicios de Cartwheel, comunícate con un miembro del equipo de consejería u orientación de tu escuela.**