



*Para la mayoría de las personas*

## ***Espiritualidad***

***es una fuente ponderosa de recuperación y bienestar.***

Leyendo un texto inspirado en la espiritualidad, internándose en la naturaleza, gozando la compañía de los seres queridos, participando en actividades religiosas, acariciando un animal, ejercitando su cuerpo, meditando, rezando, bailando, cantando, dibujando o escribiendo en un diario personal son algunas de las actividades que pueden ayudarle a conectarse con la esperanza, y con lo que le da sentido y alegría a su vida.

**Aun cuando las cosas se ponen difíciles.**



*La Iniciativa de Espiritualidad esta bajo la dirección de los consumidores del Departamento de Salud del Comportamiento y Servicios de Recuperación del Condado de San Mateo.*

Para mas información acerca la Iniciativa de Espiritualidad, visite [www.smchealth.org/spirituality](http://www.smchealth.org/spirituality) o mande un correo electrónico a [ode@smcgov.org](mailto:ode@smcgov.org)



*Este cuestionario le ayudara a reflexionar acerca de su conexión espiritual. Complételo y, si usted desea, también compártalo con su familiares , amigos, proveedores de salud, lideres espirituales y todo aquel que contribuyen con su bienestar y recuperación personal.*

¿Que tan fácil es para mi...	No es Fácil→Mas o menos→ Es Fácil	Estoy satisfecho en esta área
tener esperanza?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
tener gratitud?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
encontrarle significando a mi vida?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
tener sentimientos de amor y piedad?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
aceptar el amor y el cuidado de otros?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
saber perdonar a otros y a mi mismo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
sentir que soy parte de (familia, comunidad, etc...)?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
sentirme y pensar bien de mi mismo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
que estoy al servicio de otros y mi comunidad?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
pedir ayuda cuando me siento triste?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
ser parte de una comunidad espiritual?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
tener metas, sueños y aspiraciones?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No
creer en un poder superior a mi?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Si / No