

Únete a la Iniciativa de Espiritualidad para conectar con Esperanza y Paz

***un recurso poderoso en el bienestar y la recuperación de la
mayoría de las personas***

Leer un texto espiritual inspirador, pasar tiempo en la naturaleza, disfrutar de la compañía de un ser querido, ir a un lugar de adoración, acariciar a un animal, estirar el cuerpo, meditar, rezar, bailar, cantar, dibujar o escribir en un diario son algunas actividades que podrían ayudarte a conectarte con la esperanza, el significado y la alegría, incluso **cuando las cosas se ponen difíciles.**

La Iniciativa de Espiritualidad cuenta con el apoyo de los Servicios de Recuperación y Salud Conductual del Condado de San Mateo, Oficina de Diversidad e Igualdad y es una de las nueve Iniciativas de Equidad en Salud. Para obtener más información y nuestro calendario de reuniones, visite **www.smchealth.org/spirituality** o contáctenos por correo electrónico en **ODE@smcgov.org**.



*Este cuadro te ayudará a **reflexionar sobre su espiritualidad**. Complétalo y, si quieres, habla sobre él con amigos, familiares, proveedores, líderes espirituales y otras personas que contribuyan a tu **bienestar y recuperación**.*

¿Qué tan fácil es para mí:	No fácil -> -> -> Fácil	¿Estoy satisfecho en esta área?
tener esperanza?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
tener gratitud?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
encontrarle significado a mi vida?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
tener sentimientos de amor y piedad?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
acepta el amor y el cuidado de otros?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
saber perdonar a otros y a mí mismo?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
sentir que pertenezco?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
sentirme bien y pensar bien de mí mismo?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
servir a los demás / a la comunidad?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
busca ayuda cuando te sientas triste/dolido	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
sé parte de una comunidad espiritual?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
ten metas, sueños y aspiraciones?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No
creer en un poder superior a mí?	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10	Sí / No