



# Mi lista de chequeo de bienestar

Use esta lista de chequeo para su próxima cita. Revísela con el médico y conversen sobre las maneras en que se pueden controlar mejor la salud mental y el bienestar general.

## Prepárese para la visita

Marque todos los casilleros que correspondan. Agregue notas que le ayuden a recordar los temas de los que quiere hablar cuando vea al médico.

He sentido:

- Ansiedad
- Estrés
- Tristeza
- Soledad
- Melancolía
- Depresión
- Desesperanza
- Enojo
- Reflexión
- Felicidad
- Gratitud
- Tranquilidad
- Entusiasmo
- Esperanza

Notas:

---



---



---



---



---



---

¿Mis niveles de energía cambiaron desde la última visita?  Sí  No

¿Mis emociones han afectado significativamente mis actividades cotidianas?  Sí  No

¿Tengo dificultad para dormir?  Sí  No

¿Han cambiado mis hábitos alimenticios?  Sí  No

¿Las personas han hecho comentarios sobre mi estado de ánimo o mi actitud?  Sí  No

¿Me he vuelto más irritable?  Sí  No

¿He estado evitando actividades sociales?  Sí  No

¿Me preocupa mi salud física?  Sí  No

¿Tengo acceso a recursos relacionados con el alimento, la vivienda y otras necesidades de vida básicas?  Sí  No

Otros temas sobre los que me gustaría hablar:

---



---



---



---



---



---



---



---



## Notas de la visita

Temas abordados:

---

---

Mis objetivos:

---

---

Recursos adicionales que me ayudan a controlar mis condiciones:

---

---

## Próximas citas

**Mi próxima cita:** Fecha \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

**Pruebas de laboratorio:** Fecha \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

Otros recordatorios importantes: :

---

---

---

**Ambetter from Arkansas Health & Wellness quiere ayudarle a alcanzar el mejor estado de salud. Si tiene preguntas, comuníquese con nosotros al 1-877-617-0390 (TTY: 1-877-617-0392). Nos complace hablar con usted.**