



MAYO MES DE LA SALUD MENTAL 2023

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

1

Haga una lista de 3 cosas que le gustaría lograr este mes como individuo o como familia.

2

Comience y termine su día con 10 respiraciones lentas y profundas.

3

Crea un frasco de buenas noticias para la familia.

4

Crea una lista de reproducción familiar con canciones que lo/la hagan sentir bien.

5

Haga algo amable por otra persona.

6

Aprenda y practique una nueva habilidad de afrontamiento para el estrés y/o la ansiedad.

7

De un paseo de 20 minutos al aire libre.

8

Adopte una mentalidad de crecimiento. Cambie "No puedo" por "No puedo... todavía".

9

Comience un nuevo hábito saludable.

10

Descargue una aplicación de atención plena o relajación y pruébela.

11

Haga una lista de 5 cosas que ama.

12

Crea una caja de herramientas de bienestar: cosas que mejoran su estado de ánimo cuando está deprimido(a).

13

Tenga una noche de película familiar.

14

Dídale a cada miembro de la familia que tome 4 fotos de las cosas que los hacen felices y compártalas.

15

Llame o "Facetime" con un amigo o familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo.

16

Hable acerca de las fortalezas de su familia.

17

Comparta un recuerdo feliz con alguien especial.

18

Siéntese afuera durante 15 minutos y mire las nubes, escuche a los pájaros y simplemente respire.

19

Organice una fiesta de baile en la cocina.

20

¡Desconectese!
Tómese un descanso de las redes sociales y los dispositivos hoy.

21

Escriba 3 cosas que le gusten de cada miembro de la familia y deselas.

22

Hable sobre lo que le ayudó a superar un momento difícil en su vida.

23

Dibuje, escriba o hable de cosas por las que está agradecido(a).

24

Hable sobre que está bien no estar bien y cómo pedir ayuda.

25

Tome un refrigerio saludable. Preste atención al olor, el sabor y la sensación mientras lo disfruta.

26

En familia, tomen un descanso para cerrar los ojos y solo respiren por 2 minutos.

27

Mire algo divertido, cuente chistes- ¡ría hoy!

28

Acuéstese temprano. El sueño es un componente importante del bienestar mental.

29

Escriba 3 cosas que hizo bien o de las que está orgulloso(a) hoy.

30

Pida o dele un abrazo a alguien hoy.

31

Comuníquese y pida ayuda si la necesita. HealthyBarrington.org tiene muchos recursos excelentes.

Sea amable con su mente. ¡Su salud mental importa!

www.bstrongtogether.org