# MAYO MES DE LA SALUD MENTAL 2025

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** Haga una lista de 3 cosas que le gustaría lograr este mes como individuo o como familia. | **2** Crea un frasco de buenas noticias para la familia. | **3** Crea una lista de reproducción familiar con canciones que lo/la hagan sentir bien. |
| **4** Aprenda y practique una nueva habilidad de afrontamiento para el estrés y/o la ansiedad. | **5** Adopte una mentalidad de crecimiento. Cambie "No puedo" por "No puedo... todavía". | **6** Comience un nuevo hábito saludable. | **7** Descargue una aplicación de atención plena o relajació n y pruébela. | **8** Haga una lista de 5 cosas que ama. | **9** Crea una caja de herramientas de bienestar: cosas que mejoran su estado de ánimo cuando está deprimido(a). | **10** Tenga una noche de pelicula familiar. |
| **11** Pídale a cada miembro de la familia que tome 4 fotos de las cosas que los hacen felices y compártalas. | **12** Llame o "Facetime" con un amigo o familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo. | **13** Hable acerca de las fortalezas de su familia. | **14** Comparta un recuerdo feliz con alguien especial. | **15** Siéntese afuera durante 15 minutos y mire las nubes, escuche a los pájaros y simplemente respire. | **16** Organice una fiesta de baile en la cocina. | **17** ¡Desconectese! Tómese un descanso de las redes sociales y los dispositivos hoy. |
| **18** Escriba 3 cosas que le gusten de cada miembro de la familia y deselas. | **19** Hable sobre lo que le ayudó a superar un momento difícil en su vida. | **20** Dibuje, escriba o hable de cosas por las que está agradecido(a). | **21** Hable sobre que está bien no estar bien y cómo pedir ayuda. | **22** Tome un refrigerio saludable. Preste atención al olor, el sabor y la sensación mientras lo disfruta. | **23** En familia, tomen un descanso para cerrar los ojos y solo respiren por 2 minutos. | **24** Mire algo divertido, cuente chistes- ¡ría hoy! |
| **25** Acuéstese temprano. El sueño es un componente importante del bienestar mental. | **26** Comience y termine su día con 10 respiraciones lentas y profundas. | **27** Haga algo amable por otra persona. | **28** Escriba 3 cosas que hizo bien o de las que está orgulloso(a) hoy. | **29** Pida o dele un abrazo a alguien hoy. | **30** De un paseo de 20 minutos al aire libre. | **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