



# Semana de buena salud mental

## FINALIDAD //

- Conectar como familia
- Practicar auto-cuidado
- Identificar buenas prácticas de salud mental

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Planificador semanal en blanco
- Pluma o lapiz

### Montaje

1. Completen el planificador semanal con algunos de los ejemplos o con sus propias ideas
2. Colóquenlo en un lugar donde todos puedan verlo (refrigerador, pared, puerta, etc.)

### Aplicación

- Siéntense juntos para comprometerse a una semana de practicar actividades de cuidado personal/buena salud mental
- En familia, decidan 7 actividades/prácticas que les gustaría probar durante la semana
- Reunanse al final de la semana y analicen que actividad disfrutaron más y cuales van a adoptar para practicar constantemente en el hogar.



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

### ¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales

# PLANIFICADOR SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

# PLANIFICADOR SEMANAL

Aquí hay algunas ideas para comprometerse como familia durante su semana de buena salud mental. Trabajen juntos y siéntanse libres de agregar sus propias ideas.

- Dar un paseo en bicicleta en familia durante 30 min
- Sentarse a hablar de como les fue en la semana
- Preparar una comida saludable juntos
- Escribir 5 cosas por las que están agradecidos
- Dar un paseo caminando por 30 minutos en su vecindario
- Practicar una actividad relajante (Meditación, ejercicios de respiración, etc.)
- Pasar un día sin tecnología. Alejarse de sus dispositivos móviles o pantallas por una tarde completa
- Escribir cumplidos/algo positivo para cada miembro de la familia y compártirlo
- Sentarse a dibujar o colorear en familia
- Tener una fiesta de baile en casa
- Practicar yoga
- Crear una lista de canciones que los animen o mejoren el estado de ánimo
- Tener una noche de pintura
- Planear un acto de bondad que pueda hacer en familia (ayudar a un vecino, familiar o amigo)