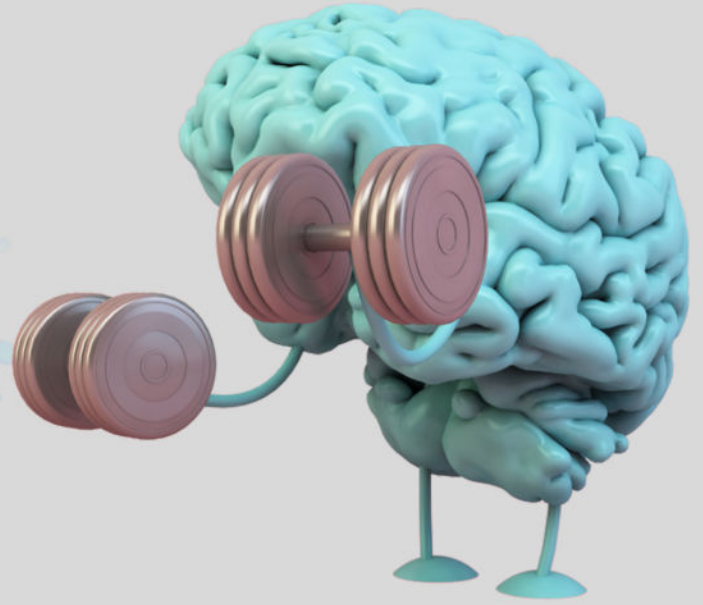


5 Formas simples de mejorar tu salud mental



FINALIDAD

- Impulsar y mejorar la salud mental en casa

OBJETIVO

- Tomar las riendas de su salud mental
- Nutrir nuestra salud mental mejora el estado de ánimo, nos lleva a pensar con más claridad, nos ayuda a manejar mejor el estrés, puede reducir la ansiedad y, en general, nos hace sentir mejor.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Imprimir la hoja del ejercicio

Aplicación

- ¿Busca formas sencillas de cuidar su salud mental a lo largo del día? A continuación presentamos cinco formas fáciles y rápidas de elevar nuestra salud mental
- Use uno o más de los consejos para mejorar su salud mental

Montaje

- Imprimir la hoja a continuación y colocarla en algún lugar de su casa (refrigerador, oficina, pared, etc.)

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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





5 FORMAS SIMPLES DE MEJORAR TU SALUD MENTAL

1

BEBER UNA TAZA DE
CHOCOLATE CALIENTE O
TÉ

2

COMER UN TROZO DE
CHOCOLATE OBSCURO

3

BAILAR DENTRO DE
CASA

4

CONECTAR CON
ALGUIEN POR LLAMADA
O MENSAJE DE TEXTO

5

RECUERDA SONREIR