



# 28 Días de Bienestar Mental

## FINALIDAD //

- Practicar una buena salud mental
- Difundir el conocimiento sobre cómo cuidar tu salud mental
- Promover la positividad

## OBJETIVO //

- Intentar involucrar a los estudiantes de la escuela a practicar los 28 días de bienestar mental

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Impresiones de calendario

### Montaje

1. Imprimir los calendarios
2. Haz un anuncio por la mañana en tu escuela para informar a los estudiantes sobre el desafío.

### Aplicación

- ¡Permite que cualquier persona en tu escuela participe en el Desafío de 28 Días de Bienestar Mental! Anime a su escuela a practicar actividades diarias que apoyen el bienestar mental.
- Espere hasta mayo y únase a la campaña nacional "Promesa de positividad" para el mes de concientización sobre la salud mental.

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

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





Publica algo sobre la salud mental en las redes sociales	Aprende sobre la conexión entre la nutrición y la salud mental. Compartelo!	Haz una merienda saludable para mejorar tu salud mental	Difunde el amor enviando una merienda saludable a alguien que lo necesite	Encuentra una actividad relajante y concéntrate en practicarla en tu tiempo personal	Prepara una comida saludable para tu familia o amigos	Encuentra una manera saludable para manejar el estrés
Comparte tu progreso!	Identifica a tus amigos, adultos y familiares de confianza	Haz una lista de por quien o de lo que estas agradecido/a	Demuéstrale a alguien tu agradecimiento	Haz una lista de los rasgos o características que te gustan de ti mismo	Conéctate con alguien, haz un nuevo amigo/a	Haz una lista de los rasgos o características que te gustan de otra persona
Recuérdale a alguien sobre los 28 días de buena salud mental	Aprende sobre la conexión entre el ejercicio y la salud mental. Compartelo con alguien más	Haz ejercicio!	Mantente activo, y haz el bien a los demás	Haz ejercicio!	Diviértete jugando un juego	Haz ejercicio!
Envía mensajes positivos	Infórmate sobre la salud mental de los demás	Encuentra una actividad relajante	Se amable con alguien	Reflexiona sobre ti mismo	Comunícate con alguien que te necesite	Medita y relájate

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visite [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)