



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)