



FINALIDAD

- Promover la buena salud mental
- Conectar como familia

OBJETIVO

- Intentar realizar una actividad que promueva la salud mental una vez al día durante todo un mes.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Calendario de Salud Mental para la familia
- Diversos materiales para actividades (consulte cada enlace PDF para obtener más detalles)

Montaje

1. Imprime el calendario de salud mental para la familia y colócalo en un lugar donde todos puedan verlo.

Aplicación

- Revisa el programa completo de actividades de la semana y prepara los materiales que van a necesitar.
- Dedicar un momento de cada día a realizar una actividad en familia (se recomiendan ~ 15 minutos).
- Marquen o tachen cada actividad una vez que la hayan completado.

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

UN MES DE ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

AGRADECIMIENTO

Publica sobre tu promesa de practicar un mes de actividades

Lee sobre cómo la gratitud mejora la salud mental.

¡Identifica a las personas de confianza en tu vida y cuéntales!

Juega Dulce agradecimiento con tu familia

Enlista tus propias cualidades favoritas y compártelas con tu familia

Escribe una nota de agradecimiento para alguien y dásela (email, texto o correo postal)

Haz un frasco de agradecimiento para la familia

EJERCICIO

Postea un recordatorio de tu promesa en redes sociales

Lee sobre cómo el ejercicio mejora la salud mental.

Hagan una Caminata de colores en familia

Juega Cartas contra la inactividad con tu familia

Intenten un video de ejercicio en línea

¡Fiesta de baile en familia! Con sus canciones favoritas y déjense llevar

Vayan en familia a un paseo de búsqueda del tesoro en su barrio

ATENCIÓN PLENA

Publica un mensaje positivo en las redes sociales

Lee sobre la atención plena y la salud mental

¡Cada miembro de la familia elige una plantilla de Zentangle!

Usa las tarjetas de conversación para conectar platicando con tu familia.

Intenta: Respirando Palabras o Frascos de atención plena

Realicen juntos un acto de bondad compartiendo marcapáginas con mensajes positivos

¡Realicen una actividad familiar favorita que no involucre pantallas!

BIENESTAR

Comparte un resumen de lo que has hecho hasta ahora

Lee sobre la relación entre la nutrición y la salud mental

¡Prueba la alimentación consciente con este tutorial interactivo!

¡Realicen una actividad familiar que no involucre pantallas!

Crea un menú de autocuidado y agreguen entrantes y platos principales

Terminen su menú de autocuidado llenando el resto de platos principales y postre

Preparen y cóman juntos un refrigerio saludable. Ideas de recetas aquí

REFLEXIÓN

Pregunta a amigos y familiares cuál es su forma favorita de relajarse.

Anota tus 3 actividades de esta promesa del mes y cuéntaselo a tu familia.

Comparte tu conclusión final del mes y algo que intentarás mantener en el futuro.



Erika's Lighthouse®