






























Actividad del Mes de la Salud Mental

Adolescentes (grados escolares 6-12)

<p>Apagar las redes sociales durante 4 horas</p> 	<p>Hacer la cama a primera hora de la mañana</p> 	<p>Estar "orgulloso" de algo que has logrado</p> 	<p>Tómese un momento para usted</p> 	<p>Leer un libro</p> 	<p>Pasea, huele una flor</p> 
<p>Cara a cara con alguien para llegar a un acuerdo</p> 	<p>¡Haz la cena!</p> 	<p>Dar un paseo en bicicleta</p> 	<p>Ir a nadar</p> 	<p>Cantar en voz alta</p> 	<p>Tómese un momento para reconocerse a sí mismo</p> 
<p>Decide que hoy será un gran día!</p> <p>have a great day!</p> 	<p>Dígase a sí mismo: "¡Puedes hacerlo!".</p> 	<p>Ver una puesta de sol</p> 	<p>Escribir una carta a alguien</p> 	<p>Ayudar a otra persona</p> 	<p>Ir al parque y columpiarse</p> 
<p>Recuerda que tienes un propósito</p> 	<p>Sea amable con alguien</p> 	<p>Fijar un objetivo y dar el primer paso</p> 	<p>Practicar el perdón a uno mismo y a los demás</p> 	<p>Diga "Buenos días" a alguien</p> 	<p>Empieza el día con una sonrisa</p> 
<p>Quiérete a ti mismo</p> 	<p>Encuentra una roca con forma de corazón</p> 	<p>Tener paciencia con alguien</p> 	<p>Pide un deseo</p> 	<p>Reír con alegría</p> 	<p>Pedir ayuda cuando sea necesario</p> 