



¿Cuáles son actividades saludables que pueda hacer para sentirme mejor?

- Las actividades familiares mejoran la salud mental.
- Las dietas saludable puedan ayudar.
- Las actividades creativas pueden aliviar el estrés.
- El ejercicio puede ayudarle a sentirse menos estresado/a.

Consejos para Pasarlas Bien con sus Niños

Pase tiempo con sus hijos

Establezca reglas

Hable con sus hijos

Juegue con sus niños

Consejos Fáciles para Hacer Cosas Que le Hagan Sentir Bien

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Cene con su familia.
- Salgan a caminar en familia.
- Haga un paseo al zoológico, al parque o al museo con toda la familia.
- Trate de hacer una nueva actividad como dibujar, pintar, cantar, escribir o leer.
- Tome una clase de yoga o aprenda algunas posiciones de yoga para hacer en la casa.
- Pase algún tiempo jugando afuera.

10 Herramientas para “Vivir Bien su Vida”:

1. Coma bien
2. Relacionese con otros/otras
3. Manténgase positivo/a
4. Haga actividad física
5. Ayude a otros
6. Duerma lo suficiente
7. Trate de crear placer y satisfacción
8. Cuide de su espíritu
9. Trate de lidiar lo mejor que pueda con los tiempos difíciles
10. Busque ayuda profesional si la necesita

Fuente: Mental Health America. Campaña “Live Your Life Well”.