

# 25 DÍAS PARA TRABAJAR MI SALUD MENTAL

La **salud mental es tan importante como la salud física**, es sentirnos en bienestar y con la posibilidad de desarrollar nuestras capacidades para enfrentar situaciones de estrés en nuestras vidas y contribuir en la mejora de nuestra comunidad.

1

Relájate viendo una película.




2

Vístete con algo que te haga sentir feliz.



3

Escribe 5 cosas que te gusten de ti mism@.



4

Toma algo caliente/ frío.




5

Escucha tu música favorita.




6

Dile un cumplido a otra persona (puedes utilizar medios virtuales).




7

Come algo que te guste y fortalezca tu sistema inmune.



8

Lee 25 páginas de un libro.



9

Date un masaje por tres minutos.



SPA


10

Escribe una carta.



11

Haz algo que te encantaba cuando eras niño.




12

Ponte al corriente con tu serie favorita.




13

Haz una lista de las personas que quieres.




14

Prueba un ejercicio que jamás has hecho.




15

Escribe tres propósitos que te gustaría cumplir (a corto plazo).




16

No toques tu celular, descansa un poco de él.




17

Llama y ofrece escucha a alguien.



18

Respira profundamente por 5 minutos.



19

Planea el viaje de tus sueños.



20

Estira tu cuerpo, sentirás descanso.




21

Aprende algo nuevo.




22

Duérmete unas horas más temprano.



23

Observa y ajusta lo necesario sobre tu adherencia.



24

Dedícale 10 minutos a tu piel.



25

Consientete con una cita contigo mism@.

