

Actividad del Mes de la Salud Mental

Juventud (grados escolares 1-5)

<p>Huele una flor</p> 	<p>Practicar el perdón</p> 	<p>Tómate un momento para mirar lo que hay fuera</p> 	<p>Colorear un dibujo</p> 	<p>Jugar en el agua</p> 	<p>Pedir ayuda cuando sea necesario</p> 
<p>Leer un libro</p> 	<p>Saber que eres amable</p> 	<p>Mira las estrellas</p> 	<p>Empieza el día con una sonrisa</p> 	<p>Haz una tarjeta y envíala a un amigo</p> 	<p>Decide que hoy será un gran día!</p> <p>have a great day!</p> 
<p>Haz algo bueno por otra persona</p> 	<p>Hacer caras divertidas en el espejo</p> 	<p>Compartir con alguien</p> 	<p>Contar un chiste y reírse</p> 	<p>Reconoce que eres importante</p> 	<p>Quiérete a ti mismo</p> 
<p>Saltar</p> 	<p>Sopla algunas burbujas</p> 	<p>Establece un objetivo para tu futuro</p> 	<p>Diga "Buenos días" a alguien</p> 	<p>Encuentra una roca con forma de corazón</p> 	<p>Limpia tu habitación</p> 
<p>Escucha...</p> 	<p>Demuestra a alguien que te importa</p> 	<p>Cantar en voz alta</p> 	<p>Ver la puesta de sol ...</p> 	<p>Baila como quieras</p> 	<p>Busca formas en las nubes</p> 