

MAY

#RESILIENTEVIRTUAL

MAYO ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

BIENVENIDO(A) A NUESTRO CALENDARIO DE SUGERENCIAS CONSCIENTES SOBRE COSAS QUE PUEDES PENSAR Y COSAS QUE PUEDES HACER CADA DÍA, MIENTRAS PRACTICAS EL SER AMABLE CON TU MENTE! TENEMOS MUCHAS COSAS RESERVADAS, DESDE SUGERENCIAS SEMANALES PARA UN DIARIO, (YA QUE ESTA CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE ESCRIBIR ES UNA MANERA MUY EFECTIVA DE PROCESAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES), VIDEOS INSPIRADORES, ARTÍCULOS INFORMATIVOS, Y UNA DEMOSTRACIÓN COLABORATIVA PARA RESALTAR **LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL CON EL DÍA DEL "LIME OUT" DONDE TODOS NOS UNIMOS AL USAR ROPA DE COLOR VERDE LIMÓN EN HONOR A LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS.** ESPERAMOS QUE PUEDES ACOMPAÑARNOS EN ESTE VIAJE DE CONCIENTIZACIÓN DURANTE ESTE MES; Y QUE ENCUENTRES ESTAS ACTIVIDADES DIARIAS BENEFICIOSAS MIENTRAS ERES #RESILIENTEVIRTUAL. DURANTE EL MES, USA ESTE HASHTAG/ETIQUETA Y PROMOVAMOS ASÍ LA IMPORTANCIA DE ESTA CAUSA! ¡QUE LO DISFRUTES!

ADVOCATE
EDUCATE
LOVE
ACCEPT



MENTAL HEALTH AWARENESS

S	M	T	W	T	F	S
						 Se Amable con tu Mente
2 SABIAS QUE UNA DE CADA 5 PERSONAS EXPERIMENTA UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL	3 DIARIO SEMANAL: ¿COMO PUEDO MEJORAR MI AUTOCUIDADO?	4 ¿SABESS QUÉ? EL NO DORMIR LO SUFICIENTE AFECTA TU MENTE Y ESTADO DE ÁNIMO. COMPROMÉTETE A IRTE A DORMIR TEMPRANO HOY.	5 EJERCICIO FÍSICO. UNO QUE NO HAYAS HECHO ANTES	6 COMPROMÉTETE HOY A COMER SALUDABLE.	7 "LIME OUT" USA VERDE LIMÓN HOY PARA PROMOVER LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL. PUBLICA TU FOTO USANDO #LIMEOUTBCPS.	8 TRATA ESTE EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 5X5: TOMA UNA RESPIRACIÓN, RETENLA Y EXHALA POR 5 SEGUNDOS C/U, REPITE 5 VECES.
9 DOMINGO DE CUIDADO PERSONAL. PROGRAMA "TIEMPO PARA TI" HOY.	10 DIARIO SEMANAL: ¿CÓMO PODRÍA MOSTRAR MI PERCEPCIÓN A TRAVÉS DE MIS 5 SENTIDOS (OÍDO, TACTO, VISTA, GUSTO, OLFATO)?	11 ¿SABÍAS QUÉ? 5 MINUTOS DEL SOL AL DÍA ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA Y DOPAMINA, SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO QUE MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO.	12 SAL A CAMINAR Y PON ATENCIÓN A LOS OLORES, LOS SONIDOS Y LAS COSAS QUE VES EN DERREDOR.	13 ENCUENTRA ESA CANCIÓN QUE TE HACE SENTIR BIEN Y ESCÚCHALA.	14 HOY INVÍTATE A DISFRUTAR DE TU COMIDA RECONFORTANTE FAVORITA.	15 DESCONÉCTATE Y LIBÉRATE. DIA DE "NO REDES SOCIALES".
16 ¿SABÍAS QUÉ? LA MEDITACIÓN ES LA SEGUNDA ACTIVIDAD MÁS POPULAR EN USA PARA EL BIENESTAR DE MENTE Y CUERPO.	17 DIARIO SEMANAL: ¿POR CUÁL PERSONA EN TU VIDA ESTAS AGRADECIDO Y POR QUÉ??	18 ¡MANTENTE CONECTADO! CONTACTA A ALGUIEN CON LA QUE NO HAS HABLADO HACE UN TIEMPO.	19 ¡INTRODÚCETE A ALGUIEN NUEVO!	20 HAZ UNA LISTA DE LAS PERSONAS A LAS QUE PUEDES HABLARLES CUANDO ESTAS TENIENDO UN MAL DÍA.	21 	22 HOY ANÍMATE A DECIR ALGO A ALGUIEN DE MANERA CORDIAL Y AFABLE.
23 HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA SOBRE COMO ESTUVO TU SEMANA.	24 DIARIO SEMANAL: ¿QUÉ ÁREAS DE MI VIDA QUE ME GUSTARÍA MEJORAR?	25 PARA RECORDAR HOY: ESTA BIEN PEDIR AYUDA.	26 TOMA 30 MINUTOS HOY PARA ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CREATIVA (ARTE, BAILE, ESCRITURA, ETC)	27 REFORMULA TUS ERRORES. MÍRALOS COMO MOMENTOS DE APRENDIZAJE.	28 HÁBLATE ALGO A TI MISMA DE MANERA CORDIAL Y AFABLE.	29 APRENDE Y PRACTICA UNA NUEVA HABILIDAD QUE NO HAYAS USADO ANTES.
30 PIENSA EN LO QUE LA PALABRA "RESILIENCIA" SIGNIFICA PARA TI.	31 DIARIO SEMANAL: REFLEXIONA SOBRE ESTE ÚLTIMO MES. ¿CUÁL ES MI MAYOR FORTALEZA Y POR QUÉ?	Cada semana de Mayo gira hacia un tema de Salud Mental: Semana 1: Cuidado Personal/Auto-cuidado Semana 2: Involucrando los sentidos Semana 3: Conectarse con otros Semana 4: Habilidades de afrontamiento emocional				