

# Calendario de Bienestar

Todos merecemos salud y bienestar emocional y podemos beneficiarnos de cuidar nuestra propia salud mental y la salud mental de nuestras comunidades. Con salud mental, podemos afrontar el estrés de nuestra vida diaria, lograr nuestra metas, participar en relaciones positivas, contribuir y conectar a nuestra comunidad y cultura. Aquí le brindamos algunas ideas divertidas, reflexivas y beneficiosas para fortalecer nuestra salud mental y la salud mental de nuestra familia durante todo un mes.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ESTABLEZCA UNA META O INTENCIÓN PARA ESTE MES. Y COMPARTALA CON OTROS	LLAME A UN SER QUERIDO QUE VIVE LEJOS DE USTED	VISITA UN LUGAR EN TU VECINDARIO QUE NO HAYAS ESTADO ANTES.	ENSÉÑALES A TUS HIJOS UN JUEGO QUE SOLÍAS JUGAR EN TUS NIÑEZ	ENVIA UN MENSAJE U ORACIÓN DE BONDAD A UN SER QUERIDO	ESCOJE TU PROPIA ACTIVIDAD!	HAZ UNA RECETA O COMIDA CON TU FAMILIA QUE TE RECUERDE TU NIÑEZ O CULTURA
COMPARTE HISTORIAS FELICES O CUENTOS CON TU FAMILIA	NOMBRA TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO	ESCOJE TU PROPIA ACTIVIDAD	ESCRIBE O PIENSA EN ALGO POSITIVO QUE TE DIRAS TODOS LOS DÍAS	PLANEEN ALGO DIVERTIDO QUE PUÉDAN HACER EL FIN DE SEMANA	VEAN JUNTOS UNA PELÍCULA FAVORITA EN FAMILIA	PON TU CANCIÓN FAVORITA Y BAILA
REFLEXIONA SOBRE LAS CUALIDADES ÚNICAS Y ESPECIALES QUE TIENES	ESCOJE TU PROPIA ACTIVIDAD	HAZ UNA ACTIVIDAD CON TU FAMILIA QUE TE ACERQUE A TUS RAÍCES O CULTURA	PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA	ENSÉÑELES A SUS HIJOS UNA MANUALIDAD O ALGO CREATIVO	ELIGE UNA COMIDA QUE NUNCA HAYAS COMIDO Y COCÍNELA CON SU FAMILIA	ESCOJE TU PROPIA ACTIVIDAD
PASA TIEMPO APRENDIENDO UN NUEVO PASATIEMPO	COMPARTE CON TUS SERES QUERIDOS TRES COSAS BUENAS QUE PASARON HOY	JUEGUEN CARTAS, ARMEN UN ROMPECABEZAS O CONSTRUYAN ALGO CON PLASTILINA	ESCOJE TU PROPIA ACTIVIDAD	COMPARTE UNA COSA QUE TE GUSTA DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE TU FAMILIA	ESCRIBAN UNA TARJETA DE AGRADECIMIENTO PARA LAS PERSONAS DE LA TIENDA A LA QUE VAN O ESCOJAN ALGUNA OTRA ACTIVIDAD DE SERVICIO A LA COMUNIDAD.	ESCOJE ALGUNAS DE ESTAS ACTIVIDADES Y TRATE DE HACERLAS REGULARMENTE

