
















MES DE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL – Mayo 2020

Padres: 31 maneras en 31 días para practicar su propio cuidado

 DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1 Escuche música 	2 Baile 
3 Abraze a su hijo/a o a su mascota 	4 Escriba un diario 	5 Acepte lo que usted está sintiendo	6 Haga una lista de todo aquello por lo que usted está agradecido/a	7 Haga un dibujo de algo que sea importante para usted	8 Hable con un/a amigo/a/pariente sobre lo que está sintiendo	9 Hable con su hijo/a sobre su recuerdo favorito de la infancia
Tema de la semana – Use su corazón en su manga						
10 Vea una película divertida -busque ayudantes entre los personajes	11 Haga algo especial por alguien en su vida	12 Haga una lista de ayudantes en su vida o en la de su hijo/a	13 Llame o envíele un texto a alguien que lo/a haya ayudado para hacerle saber que lo/a aprecia	14 Hable con su hijo/a sobre ayudantes en su vida	15 Haga una lista de las maneras en que usted puede ayudar a un miembro de su familia en su casa	16 Escriba una tarjeta de agradecimiento para alguien que lo/a haya ayudado en el camino 
Tema de la semana: Busque ayudantes						
17 Llame a un/a amigo/a o a un/a pariente para cerciorarse de que esté bien 	18 Lea y comparta una cita inspiradora	19 Agradezca a su cartero por su ayuda	20 Acepte lo que usted está sintiendo	21 Hable con un/a amigo/a/pariente a quién usted le tenga confianza sobre lo que está sintiendo	22 Haga una lista de todo aquello por lo que usted está agradecido	23 Haga hoy una cosa que lo/a haga sentir feliz 
Tema de la semana: Campeones de “Nos Importa”						
24 Practique meditar por 10 minutos 	25 Coma su comida favorita 	26 Vea una película divertida	27 Reciba o dé un masaje	28 Festeje el fin del año escolar con su hijo/a	29 Tome una siesta 	30 Hágase una manicura/pedicura 
Tema de la semana: Cuídese a usted mismo						
31 Pruebe cocinar una nueva receta						

