

MI PLAN DE AUTOCUIDADO

¿Qué es el autocuidado?

Así como cuidamos de nuestra salud física, es importante para cuidar nuestra salud mental. El autocuidado tiene que ver con lo que puedes hacer para ayudarte sentirte mejor o mantenerte sentirte bien. Es una forma en que nosotros podemos cuidar de nuestro propio salud y Bienestar. Puede ayuda a tu cuerpo y a tu mente a relajarse, alejarse o ser más energizado. Hay muchas maneras diferentes puedes probar el cuidado personal: bailar, pasando el tiempo con amigos, haciendo deporte, riendo, dibujar, pasar tiempo con mascotas – cualquier cosa que te haga isentirse bien!

Hemos enumerado algunas actividades en este folleto – darles una oportunidad y ver cual Funciona para ti.

- Todo el mundo tiene salud mental.**
- Hablar casi siempre ayuda.**
- Escuchar siempre ayuda a otros**

Actividad uno: música y movimiento

Crea una lista de reproducción de todos tus canciones favoritas que te llenan de alegría y te dan ganas de mover tu pies.

Cuando sientas que necesitas distraerte, pon tu lista de reproducción y empieza a bailar.

La combinación de música energizante y la actividad física desencadenan una respuesta positiva en tu cuerpo. ¿Por qué no probar Happy de Pharrell Williams o Electric por Katy Perry?

Mis cinco canciones favoritas para bailar son:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

E



Actividad **dos**: momentos mindful

Ser mindful significa ser consciente de lo que pasa a tu alrededor y como te sientes. Tomando unos momentos en tu día. Ser consciente puede ayudar a calmar tu mente. Intenta concentrarte en un actividad diaria más conscientemente, o utilizar una actividad guiada como la uno debajo

Usando los sentidos

Hay cinco sentidos: ver oír, oler, tocar y saboreo. No todos pueden usar sus sentidos de la misma manera. Echa un vistazo a las listas a continuación y centrarse en los sentidos que son más importante para usted, y observe

5 cosas que puedes escuchar

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

4 cosas que puedes escuchar

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

3 cosas que puedes oler

- 1.....
- 2.....
- 3.....

2 cosas que puedes tocar

- 1.....
- 2.....

1 cosa que puedes probar

- 1.....



Actividad **tres**: momentos artísticos

Mantener tu mente y tus manos ocupadas puede ayudar a mantenerte concentrado y distraerte de cualquier preocupación o ansiedades que puedas estar sintiendo. Puedes intentar dibujar, pintar, coser, tejer, cortar y pega mosaicos u origami .

A continuación se muestra una actividad de dibujo simple para que cualquiera lo use - todo lo que necesitas es papel y lápices de colores o. También puedes usar tizas, acuarelas o pinturas.

Toma una página en blanco y dibuje seis a ocho líneas en la página, dividiéndola en una serie de secciones. Estas líneas pueden ser rectas, curvas, ondulado o en zigzag , como prefieras. Luego trate de llenar cada sección con un patrón único y colorido, esto puede ser tan simple o complejo como quieras. Toma cada sección a su vez pensando cuidadosamente en el patrón y llenando el conjunto sección. Al final deberías tener una página colorida llena de diferente, divertido e interesante patrones.



Actividad **cuatro**: el poder de lo positivo

A veces recordamos lo negativos más que los positivos. En casa podrías crear una caja de esperanza o un cuaderno para recordar todas cosas increíbles sobre ti. Luego, puedes usar esta caja o cuaderno en cualquier momento que te sientas deprimido.

Para empezar, piensa en diez cosas sobre ti que son positivas y escríbelas en el cuaderno o en un trozo de papel y guárdalo en la caja. Estas podrían ser frases como "Soy sano", 'Soy amable', 'Soy una gran hermana'. Puedes decorar la caja o libreta y seguir agregando frases o recuerdos a medida que aprendas nuevas cosas positivas cosas sobre ti. También puedes pedir a amigos y familiares que te digan la cualidad que más les gusta de ti.



Escribe 10 cosas positivas sobre ti...

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

MI PLAN DE AUTOCUIDADO

Actividades a probar

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

Actividades de autocuidado que funcionan mejor para mi

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

Descubrí que mi actividad favorita es...

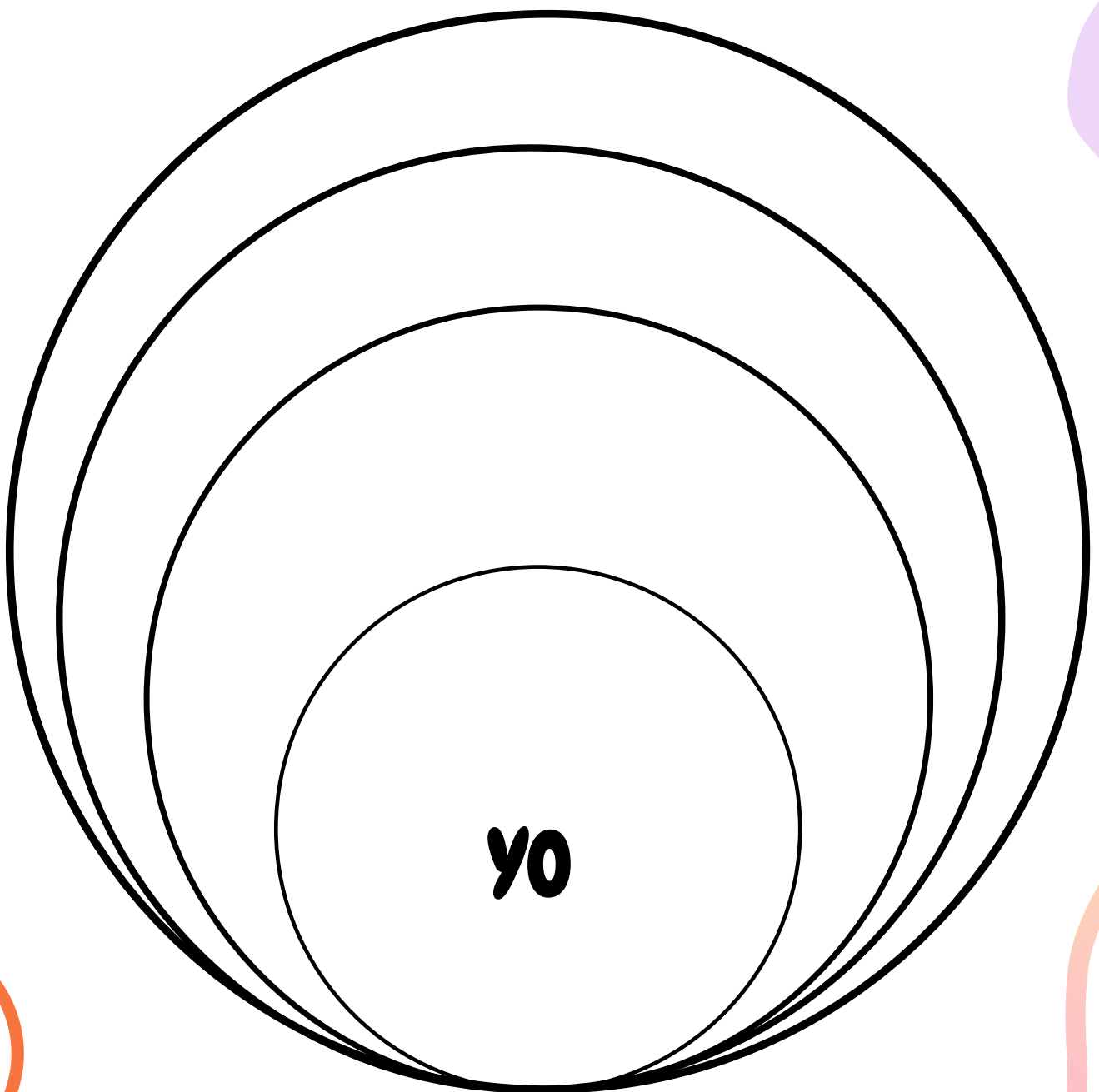
Antes de completar la actividad me senti...

Después de completar la actividad me senti...

Otra idea que podría probar...

MI CÍRCULO DE APOYO

Puedes llenar estos círculos con los nombres de las personas con las que puedes hablar si alguna vez te sientes preocupado, triste o ansioso. Esto podría incluir a tus amigos, familia, tu profesor y hasta tu mascota!



Veinticinco desafíos creativos para que pruebes

- 1. Haz un dibujo de algo que te haga reír o sonreír.**
- 2. Trata de hacer malabares con tres piezas de fruta.**
- 3. Pasa un día luciendo tu color favorito.**
- 4. Escribe una nota de agradecimiento a alguien que haya sido amable contigo o te ayudó.**
- 5. Decora huevos para que luzcan como tu animal favorito.**
- 6. Aprende a hacer una mariposa de origami.**
- 7. Descubre cual es tu canción favorita**
- 8. Aprende a saludar en diez idiomas.**
- 9. Haz un espectáculo con títeres de calcetines.**
- 10. Haz unas flores de papel para decorar tu casa.**

Veinticinco desafíos creativos para que pruebes

- 11. Aprende un truco de magia jugando a las cartas.**
- 12. Escribe una historia corta para tu favorito personaje animado.**
- 13. Recrea una escena de tu película favorita y compartela con amigos.**
- 14. Haz un robot con cajas de cartón vacías.**
- 15. Crea una rutina de baile con tu canción favorita y desafía a otros a aprenderla también.**
- 16. Trate de hacer títeres de sombras de animales con tus manos.**
- 17. Encuentra cinco cosas en tu casa que sean azules.**
- 18. Haz un bote que pueda flotar contigo en el baño.**
- 19. Crea joyas con pasta.**
- 20. Píde a alguien que esconda cinco artículos en la casa y luego tienes cinco minutos para encontrarlos a todos.**

Veinticinco desafíos creativos para que pruebes

21. Haz un concurso de lanzamiento de aviones de papel.

22. Crea tu propio rompecabezas.

23. Aprende a deletrear su nombre en el lenguaje de señas.

24. Crea una caja de esperanza con cosas y artículos que te hagan sonreír.

25. Conviértete en un superhéroe. ¿Cuáles serían tus superpoderes? Qué ¿Cómo sería tu atuendo?

Puedes probar estas actividades cuando te sientas deprimido o aburrido.

Mira cuáles disfrutas más y pruébalas de nuevo si te gustan ellos o probar el siguiente