

Práctica de Bienestar Mental de 30 Días: Actividades de Autocuidado

Cuerpo	Usa las escaleras en lugar del ascensor	Duerme entre 7 y 9 horas	Consume una fuente de <u>ácidos grasos omega-3</u>	Desarrolla una <u>rutina nocturna</u>	Evita las <u>bebidas azucaradas o con cafeína</u>	Enciende una vela y relájate durante 10 minutos
	<u>Sal a dar un paseo de 15 minutos</u>	Toma un baño relajante y caliente	Bebe 16 oz <u>más de lo normal de agua</u>	Completa 30 minutos de <u>ejercicio aeróbico</u>	Haz yoga o estiramientos	Come un plato de tu <u>fruta favorita</u>
Mente	Practica <u>la meditación guiada</u>	Escribe una <u>carta de agradecimiento</u>	Reflexiona sobre 3 cosas que lograste esta semana	Prueba una nueva receta	Completa <u>un examen de salud mental</u>	Elige un <u>mantra personal</u> para reconfortarte
	<u>Escribe tus metas</u> para el futuro	Mira una película que te haga sentir bien	Lee un libro o escucha un podcast	Desestrésate <u>coloreando un dibujo</u>	Escribe un <u>poema creativo</u>	Limpia/organiza tu espacio personal o de trabajo
Estado de ánimo y relaciones	Comparte buenas noticias con alguien	Haz un <u>acto de bondad</u>	Comunícate con un ser querido: llama o envía un mensaje de texto	Haz planes para reunirte con un amigo o amiga	Regálate flores o una planta	Celebra un logro reciente
	Siente tus emociones usando la <u>rueda de emociones</u>	Pasa tiempo de calidad con un ser querido o una mascota	Haz algo que te traiga alegría	Canta o baila tu canción favorita	<u>Desconéctate de las redes sociales</u> durante un día	<u>Comparte algo</u> que te haya preocupado
En Grupo	Ver el amanecer o el atardecer acompañado/a	Regístrase para una clase o actividad grupal	Jugar un juego interactivo (e.g. adivinanzas)	Compartir una comida juntos	 	