



## FINALIDAD

- Promover buenas prácticas de salud mental en el hogar
- Promover actividades que ayuden a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la salud mental
- Explorar en familia las diferentes actividades que les ayudan a sobrellevar mejor las situaciones difíciles, sentirse más tranquilos y menos estresados

## OBJETIVO

- Practicar habilidades de afrontamiento en casa
- Crear conciencia sobre las buenas prácticas de salud mental en la vida diaria

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Hoja de bingo (pre-fabricada o en blanco)
- Sello, marcador, o pegatinas/calcomanías para marcar las actividades completadas
- Premio para el ganador (Opcional)

### Montaje

1. Eliga el bingo pre-fabricado y empiezen a jugar
2. Reúnanse en familia y llenen su propio bingo familiar con las actividades que les funcionan o que les llevan tiempo queriendo practicar

### Aplicación

- Reúna a su familia para establecer un horario/día para comenzar el bingo.
- Coloque un sello, una marca o una calcomanía en una actividad que haya realizado
- Anuncien cuando tengan 5 en raya (Horizontal, Vertical o Diagonal)
- Reúnanse al final de la semana para discutir cómo les fue en la actividad y qué actividades disfrutaron más.

### ¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

# BINGO DE SALUD MENTAL

¡Juega al bingo con los miembros de tu familia, mira quién llega primero a 5 seguidos! Esta hoja funciona como una lista de habilidades de afrontamiento que pueden usar cuando esten estresados o abrumados.

Me ejercite durante al menos 30 minutos.	Medité	Bailé	Jugué con una mascota	Escribí en un diario
Le envié a alguien un mensaje positivo	Preparé una comida saludable	Vi el amanecer o el atardecer	Practiqué respiración profunda	Ayudé a alguien
Me reí	Comí una comida saludable	<b>ESPACIO GRATIS</b>	Escuché mi música favorita	Sali a caminar
Tomé tiempo para colorear	Leí un libro	Abracé a alguien	Tuve una tarde libre de dispositivos	Hablé con un amigo/a por teléfono
Tomé un baño de burbujas	Realicé un acto de bondad al azar	Practiqué un diálogo interno positivo	Organicé u ordené (Armario, gabinete, escritorio, etc.)	Practiqué yoga

# BINGO DE SALUD MENTAL

¡Juega al bingo con los miembros de tu familia, mira quién llega primero a 5 seguidos! Esta hoja funciona como una lista de habilidades de afrontamiento que pueden usar cuando esten estresados o abrumados.

		<b>ESPACIO GRATIS</b>		