

28 Days of Mental Wellness Instructions

Materials

- Calendar printouts

Assembly

Print the calendars

Application

Allow anyone in your building to take the 28 Days of Mental Wellness Challenge! Encourage your school to practice daily activities that support mental well-being.

Wait until May and join the nationwide Positivity Pledge campaign for Mental Health Awareness Month.

Let us know how the activity goes and send any photos to ilana@erikaslighthouse.org



Erika's Lighthouse

28 Days of Mental Wellness

Post on social media about the importance of good mental health.	Learn about the connection between nutrition and mental health. Share it.	Make a healthy snack to boost your mental health.	Spread the love by sending out a healthy snack to those in need.	Find a relaxing activity and focus on me-time.	Prepare a healthy meal for your family/friends.	Find a healthy stress reliever.
Share your progress!	Identify your trusted friends, family, adults.	Make a list of who/what you are grateful for...	Show your gratitude.	Make a list of traits you love about yourself.	Make a connection.	Make a list of the traits you love about someone else.
Remind folks about your 28 Days of Mental Wellness.	Learn about the connection between exercise and mental health. Share it.	Exercise!	Move and do good.	Exercise!	Play a game.	Exercise!
Send out positive messages.	Learn about other's mental health.	Find a relaxing activity.	Perform kindness.	Find some self-reflection.	Reach out to someone in need.	Meditate and chill.

28 días de bienestar mental

Publica algo en las redes sociales	Aprende sobre la conexión entre la nutrición y la salud mental. Compartelo!	Haz una merienda saludable para mejorar tu salud mental	Difunde el amor enviando una merienda saludable a los necesitados	Encuentra una actividad relajante y concéntrate en practicarla en tu tiempo personal	Prepara una comida saludable para tu familia o amigos	Encuentra una manera saludable para manejar el estrés
Comparte tu progreso!	Identifica a tus amigos y familiares de confianza	Haz una lista de lo que estás agradecido	Demuéstrale a alguien tu agradecimiento	Haz una lista de los rasgos o características que te gustan de ti mismo	Conéctate con alguien, haz un nuevo amigo/a	Haz una lista de los rasgos o características que te gustan de otra persona
Recuérdale a alguien sobre esta promesa	Aprende sobre la conexión entre el ejercicio y la salud mental. Compartelo con alguien más.	Haz ejercicio!	Mantente activo, y haz el bien con los demás	Haz ejercicio!	Diviértete jugando un juego	Haz ejercicio!
Envía un mensaje positivo	Infórmate sobre la salud mental de los demás	Encuentra una actividad relajante	Se amable con alguien	Reflexiona sobre ti mismo	Comunícate con alguien que te necesite	Medita y relájate