

## Plan de buena salud mental de Erika's Lighthouse

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de tomar una contribución a su comunidad”. Tu puedes lograr un impacto positivo en la salud mental de todos en tu hogar fomentando un entorno que promueva el bienestar. Fomenta el bienestar mental y reduce el estrés al involucrar a toda la familia en estas actividades.

**Establezcamos metas. Como familia, podemos comprometernos a apoyar nuestra salud mental así:**

- Crear un espacio/tiempo donde podamos compartir cómo nos sentimos
- Encontrar tiempo \_\_\_ veces por semana para conectar y actualizarse mutuamente sobre lo que está sucediendo en la vida de cada uno.
- Comer alimentos saludables \_\_\_ veces por semana. (Esto incluye empacar almuerzos saludables)
- Comer \_\_\_\_\_ comidas juntos durante la semana. (Esto puede incluir cocinar juntos)
- Hacer ejercicio regularmente. Actividades: \_\_\_\_\_
- Salir a caminar juntos
- Establecer un límite de tiempo frente a la pantalla de \_\_\_\_\_ horas por día
- Reemplazar el tiempo de pantalla antes de acostarse con \_\_\_\_\_ (Sugerencias: meditación, lectura, escritura, conversación)
- Leer juntos
- Dormir \_\_\_\_\_ horas por noche
- Usar herramientas para desestresarse
- Practicar actividades para mejorar la salud mental (Consulte nuestros recursos adicionales para obtener ideas)

**Como padre/cuidador, puedo comprometerme a:**

- Comunicarme y compartir sobre los altibajos que suceden en mi vida diaria (En el trabajo, la vida social, la familia)
- Asegurarme de tener opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio \_\_\_\_\_ veces a la semana
- Dormir \_\_\_\_\_ horas por noche
- Limitar el tiempo de pantalla a \_\_\_\_\_ horas por día
- Practicar actividades para liberar el estrés. Por ejemplo, la meditación, un pasatiempo, etc.
- Compartir con mi familia lo que hago para cuidar mi salud mental

**Como niño y miembro de la familia, puedo comprometerme a:**

- Comunicarme y compartir sobre los altibajos que suceden en mi vida diaria (En la escuela, en línea, con amigos, con la familia)
- Hacer ejercicio \_\_\_\_\_ veces por semana haciendo: \_\_\_\_\_
- Comer alimentos saludables
- Probar nuevos alimentos saludables
- Practicar actividades para liberar el estrés. Por ejemplo, la meditación, un pasatiempo, etc.
- Dormir \_\_\_\_\_ horas por noche

**Recursos adicionales:**

Para respaldar su buen plan de salud mental, puede encontrar otras herramientas prácticas en nuestra sección de Participación de los padres.