



Únete a Erika's Lighthouse este mes de mayo para el **Mes de Concientización sobre la Salud Mental** mientras trabajamos para compartir cosas buenas con el mundo

# Unete a la Promesa de Positividad

La promesa de positividad es una oportunidad de comprometerse a 31 días enfocados en acciones positivas, ayudar a otros, cuidarse a sí mismo y establecer buenos hábitos para una salud mental positiva.

**Mayo** es el mes de concientización sobre la salud mental



	#Share Sunday	#MentalHealth Monday	#SelfCare Tuesday	#Winning Wednesday	#SelfCare Thursday	#FamilyFriends Friday	#SelfCare Saturday
Nutrición y Bienestar	Erika's Lighthouse Erikas.lighthouse	Erikas_LH Erika's Lighthouse		<b>1</b> Aprende sobre la conexión entre la salud mental y la nutrición. Compártelo.	<b>2</b> Encuentra una actividad relajante y concéntrate en tiempo para ti mismo.	<b>3</b> Prepara una comida saludable para tu familia/amigos.	<b>4</b> Encuentra algo saludable que alivie el estrés.
Gratitud	<b>5</b> ¡Comparte tu progreso!	<b>6</b> Identifica a tus amigos, familiares y a adultos de confianza.	<b>7</b> Haz una lista de quién / por qué estás agradecido.	<b>8</b> Muestra tu gratitud.	<b>9</b> Haz una lista de las características que amas de ti mismo/a.	<b>10</b> Crea una conexión.	<b>11</b> Haz una lista de las características que amas de otra persona.
Ejercicio	<b>12</b> ¡Recuérdale a todos sobre tu promesa!	<b>13</b> Aprende sobre la conexión entre el ejercicio y la salud mental.	<b>14</b> Ejercítate.	<b>15</b> Muévete y haz algo bueno.	<b>16</b> Ejercítate.	<b>17</b> Juega un juego.	<b>18</b> Ejercítate.
Atención plena	<b>19</b> Envía mensajes positivos.	<b>20</b> Aprende sobre la salud mental de otros.	<b>21</b> Encuentra una actividad relajante.	<b>22</b> Practica la amabilidad.	<b>23</b> Autorreflexión.	<b>24</b> Comunícate con alguien que lo necesite.	<b>25</b> Medita y relájate.
Reflexiones	<b>26</b> Comparte un resumen.	<b>27</b> Reflexiona y cambia.	<b>28</b> Haz hecho un gran trabajo. ¡Relájate y tómate un tiempo para ti.	<b>29</b> Escribe 3 cosas que encuentras útiles de esta promesa.	<b>30</b> Haz una lista de las actividades que disfrutas hacer.	<b>31</b> Publica en las redes sociales sobre tu experiencia al hacer esta promesa de positividad.	


¡No olvides etiquetar a Erika's Lighthouse y usar el hashtag #PositivityPledge2024 en las redes sociales para que podamos compartir todas las cosas increíbles que está haciendo para difundir la positividad en sus comunidades escolares!



Erika's Lighthouse



**AVISO IMPORTANTE:** Si encuentras que un enlace te lleva a una página web en inglés. Sigue estos pasos para traducirla al español:

- Asegúrate de abrir la página en Google Chrome
- Dale click al icono  a la derecha de la barra de direcciones O da click derecho en cualquier parte de la página y selecciona "translate to español"

## Abril 30- Publica algo en las redes sociales

- ¡Comparte que te haz unido a la promesa de positividad con amigos y familiares y anímalos a unirse!

## Mayo 1 - Aprende sobre la conexión entre la salud mental y la nutrición

- Juega el Jeopardy "[La buena salud mental es para todos](#)" con amigos, familiares o solo.
- Echa un vistazo a nuestra [Caja de herramientas para la depresión](#) para información adicional.
- Lee estos artículos y comparte lo que aprendiste con amigos en línea:
  - [Psiquiatría nutricional: tu cerebro en la comida](#)
  - [El vínculo entre la alimentación y la salud mental](#)
  - [Alimentación y estado de ánimo: ¿cómo afectan la dieta y la nutrición al bienestar mental?](#)

## Mayo 2 - Encuentra una actividad relajante y concéntrate en tiempo para ti mismo

- Crea un álbum de fotos; puede ser de un período de tiempo específico, alguna edad o algún tema.
- Diviértete haciendo plastilina. ¡Incluso puedes agregar aceites esenciales para hacer masa de aromaterapia! [Mira estas recetas.](#)
- Haz palomitas de maíz y ve tu película favorita.
- Escribe en tu diario.

## Mayo 3 - Prepara una comida saludable para tu familia/amigos

- [Dale un vistazo a estas recetas](#)
- Planea una comida saludable para tu familia y, si es posible, prepárala y cocínala.
- Comparte recetas con tu familia y amigos de todo el mundo para poder disfrutar juntos.
- Encuentra un restaurante saludable local que puedas apoyar cenando ahí.
- Ordena la cena en un restaurante saludable local y píde que se la entreguen a amigos o familiares.

## Mayo 4 - Encuentra algo saludable que alivie el estrés

- Haz una pelota antiestrés para mantener tu nivel de estrés y mantener el equilibrio. [Aqui las instrucciones.](#)
- Considere la posibilidad de meditar, hacer ejercicios de respiración u otras actividades que puedan ayudar.
- Sal a caminar, siéntate afuera.



## Mayo 5 - ¡Comparte tu progreso!

- ¡Publica una actualización en las redes sociales para tus amigos y familiares sobre tu progreso con la promesa de positividad!
- Comparte con tu familia y amigos aquello por lo que estás agradecido/a para dar inicio a la semana de la gratitud.
- Asegúrate de etiquetar a Erika's Lighthouse

## Mayo 6 - Identifica a tus amigos, familiares y adultos de confianza

- Escribe los nombres de 3 familiares, amigos o adultos de confianza a los que podrías acudir si te sintieras decaído y necesitaras ayuda. ¡Agradeceles!
- Etiquétalos en las redes sociales para levantarles el ánimo y para decirles que te importan.

## Mayo 7 - Haz una lista de quién / por qué estás agradecido

- Crea un tablero de visión de todas las cosas que esperas para los próximos meses. [Comienza aquí.](#)
- ¡Comienza un frasco de gratitud o un diario de gratitud y ve si puedes hacerlo durante todo el mes! [Lee como crearlo aquí.](#)

---

## Mayo 8 - Muestra tu gratitud

- Ofrece ayudar a un amigo, familiar o vecino de edad mayor.
- ¡Juega un BINGO de positividad este mes! (encuétralo abajo)

---

## Mayo 9 - Haz una lista de las características que amas de ti mismo/a

- Piensa en lo que amas de ti mismo y escríbelo. ¡Puede ser sobre tu personalidad, tu apariencia, tu moral y ética, creencias o cualquier cosa! Nada es demasiado pequeño para apreciar.

---

## Mayo 10 - Crea una conexión

- Haz una videollamada con familiares o amigos mientras comen, juegan o ven un programa, así sentirán que están juntos.
- Pónte en contacto con un extrovertido que pudiera necesitar ayuda en este momento.

---

## Mayo 11 - Haz una lista de las características que amas de otra persona

- ¡Piensa en lo que amas de otra persona y escríbelo! ¡Puede ser sobre su personalidad, apariencia, moral y ética, creencias o cualquier otra cosa! Nada es demasiado pequeño para apreciar. Considera compartirlo con ellos.



## Mayo 12 – ¡Recuérdale a todos sobre tu promesa!

- Publica una actualización en las redes sociales para tus amigos y familiares sobre tu progreso con la promesa de positividad!
  - Publica en las redes sociales algo sobre tu compromiso.
  - ¡Asegúrate de etiquetar a Erika's Lighthouse!
- 

## Mayo 13 – Aprende sobre la conexión entre el ejercicio y la salud mental

- Comparte en las redes sociales 2 o 3 formas de mejorar tu salud mental con ejercicio.
  - ¡Pregúntale a tus amigos cómo lo hacen ellos!
- 

## Mayo 14 – Ejercítate

- Practica yoga! [Echa un vistazo a anabel Otero](#)
  - Comparte tu postura de yoga favorita y etiquétanos.
  - Sal a caminar mientras practicas la atención plena.
- 

## Mayo 15 – Muévete y haz algo bueno

- Si el clima está cooperando, sal a caminar mientras recoges basura. Asegúrate de usar guantes y llevar una bolsa para recoger la basura.
  - Sal a caminar mientras practicas la atención plena.
- 

## Mayo 16 – Ejercítate

- Crea una lista de 10 canciones o más que te motiven a estar activo y pídele a tus amigos y familiares que le agreguen canciones!
  - Sal a caminar mientras practicas la atención plena.
- 

## Mayo 17 – Juega un juego

- Juega un juego que no incluya tecnología: rompecabezas, juegos de cartas, juegos de mesa.
  - Juega una ronda o más de "Digalo con mimica" con tu familia o amigos.
- 

## Mayo 18 – Ejercítate

- Comienza un nuevo hábito saludable para el futuro.
- Sal a caminar mientras practicas la atención plena.



## Mayo 19 – Envía mensajes positivos

- Comparte un mensaje positivo con 5 amigos diferentes por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o redes sociales.
- ¡Juega BINGO de positividad esta semana!
- Recopila tus memes favoritos en línea y envíalos etiquetando a tus amigos.

## Mayo 20 – Aprende sobre la salud mental de otros

- Comparte en las redes sociales 2 o 3 formas de mejorar la salud mental.
- ¡Preguntale a tus amigos cómo lo hacen ellos!

## Mayo 21 – Encuentra una actividad relajante

- Realice una visita virtual a un museo o parque nacional.
- ¡Toma algunos lápices de colores y elige una página para colorear! [Elige una aquí](#)
- Escucha música relajante.

## Mayo 22 – Practica la amabilidad

- Difunde la amabilidad a través de cinco actos de bondad al azar en línea, en la escuela o con los vecinos.
- Envía tarjetas de regalo, flores u otros obsequios especiales a las personas que amas.

## Mayo 23 – Autorreflexión

- El estrés es normal, pero demasiado estrés aumenta el riesgo de problemas de salud como la depresión. ¡Nombra 4 cosas que pueden causar estrés y cómo puedes evitarlas!
  - Explica cómo sabes que estás estresado. ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo? ¿Por qué es importante ser consciente de sus propios indicadores de estrés personales?
  - Después de nombrar 4 cosas que te pueden causar estrés, nombra 4 formas de evitar o reducir el estrés en tu vida.

## Mayo 24 – Comunícate con alguien que lo necesite

- Visita [erikaslighthouse.org](http://erikaslighthouse.org) para aprender sobre la depresión, cómo se manifiesta y cómo ayudarse a sí mismo o a un amigo que lo necesite.
- ¿Tienes un amigo/a que te preocupa? [Lea más sobre cómo ayudar a un amigo necesitado](#) y luego intenta acercarte a ellos!

## Mayo 25 – Medita y relájate

- Descarga una aplicación de relajación o meditación como Headspace, Calm, Colorfy o Stop, Breathe & Think, y pruébela como una estrategia de afrontamiento saludable. [Lee más sobre esto aquí.](#)



## Mayo 26 – Comparte un resumen

- ¡Envía un resumen a tu familia y amigos sobre cómo la promesa de positividad ha cambiado tu perspectiva!
  - Identifica tres actividades que vas a intentar de hacer parte de tu rutina.
- 

## Mayo 27 – Reflexionar y cambiar

- Tómate el tiempo para reflexionar y pensar cómo puedes hacer cambios en el futuro.
- 

## Mayo 28 – Haz hecho un gran trabajo ¡Relájate y tómate un tiempo para ti!

## Mayo 29 – Escríbelo

- Escribe 3 cosas que encontraste útiles de esta promesa.
  - ¿Qué es algo que puedes hacer más a menudo que te trajo alegría?
- 

## Mayo 30 – Haz una lista

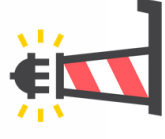
- Reflexiona sobre las actividades que te hacen sentir feliz.
  - Haz una lista de las actividades que disfrutas hacer.
  - Considera en priorizarlos en tus rutinas y horarios tan a menudo como puedas.
- 

## Mayo 31 – Publica en las redes sociales sobre tu experiencia al hacer esta promesa de positividad

# Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental



	#Share Sunday	#MentalHealth Monday	#SelfCare Tuesday	#Winning Wednesday	#SelfCare Thursday	#FamilyFriends Friday	#SelfCare Saturday
Nutrición y Bienestar	<p> Erika's Lighthouse</p> <p> Erikas.lighthouse</p>	<p> Erikas_LH</p> <p> Erika's Lighthouse</p>					
Gratitud	<p><b>5</b></p> <p>¡Comparte tu progreso!</p>	<p><b>6</b></p> <p>Identifica a tus amigos, familiares y adultos de confianza</p>	<p><b>7</b></p> <p>Haz una lista de quién / por qué estás agradecido</p>	<p><b>8</b></p> <p>Muestra tu gratitud</p>	<p><b>9</b></p> <p>Haz una lista de las características que amas de ti mismo/a</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crea una conexión</p>	<p><b>11</b></p> <p>Haz una lista de las características que amas de otra persona</p>
Ejercicio	<p><b>12</b></p> <p>¡Recuérdale a todos sobre tu promesa!</p>	<p><b>13</b></p> <p>Aprende sobre la conexión entre el ejercicio y la salud mental</p>	<p><b>14</b></p> <p>Ejercítate</p>	<p><b>15</b></p> <p>Muévete y haz algo bueno</p>	<p><b>16</b></p> <p>Ejercítate</p>	<p><b>17</b></p> <p>Juega un juego</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ejercítate</p>
Atención plena	<p><b>19</b></p> <p>Envía mensajes positivos</p>	<p><b>20</b></p> <p>Aprende sobre la salud mental de otros</p>	<p><b>21</b></p> <p>Encuentra una actividad relajante</p>	<p><b>22</b></p> <p>Practica la amabilidad</p>	<p><b>23</b></p> <p>Auto-reflexión</p>	<p><b>24</b></p> <p>Comunícate con alguien que lo necesite</p>	<p><b>25</b></p> <p>Medita y relájate</p>
Reflexiones	<p><b>26</b></p> <p>Comparte un resumen</p>	<p><b>27</b></p> <p>Reflexionar y cambiar</p>	<p><b>28</b></p> <p>Haz hecho un gran trabajo. ¡Relájate y tómate un tiempo para ti</p>	<p><b>29</b></p> <p>Escribe 3 cosas que encuentraste útiles de esta promesa.</p>	<p><b>30</b></p> <p>Haz una lista de las actividades que disfrutas hacer.</p>	<p><b>31</b></p> <p>Publica en las redes sociales sobre tu experiencia al hacer esta promesa de positividad</p>	



¡No olvides etiquetar a Erika's Lighthouse y usar el hashtag #PositivityPledge2024 en las redes sociales para que podamos compartir todas las cosas increíbles que está haciendo para difundir la positividad en sus comunidades escolares!

**Erika's Lighthouse®**

# BINGO de

# Positividad



Darle un cumplido a un amigo/a

Haz algo bueno por alguien

Chocalas/Dale 5 a un vecino

Toma cinco respiraciones profundas

Dile a un familiar que lo amas

Aprecia algo hermoso

Salir a caminar con un amigo/a o mascota

Medita por 1 minuto

Conecta con un amigo para ver como esta

Ayuda a alguien que lo necesite

Piensa en algo de lo que estas orgulloso/a

Practica estiramiento por 15 minutos



ESPACIO GRATIS

Escribe tres cosas por las que estés agradecido/a

Haz 10 saltos de tijera

Dona a una organización benéfica o banco de alimentos

Despeja y organiza tu espacio

Pregúntale a alguien sobre su día

Haz una tarea para alguien de tu familia

Empieza a leer un libro nuevo

Apoya a un negocio pequeño

Haz un voluntariado por unas cuantas horas

Intenta un nuevo pasatiempo

Ayudar a un amigo/a o hermano/a con su tarea escolar

Date un capricho por difundir la positividad



¡Recuerda etiquetar a Erika's Lighthouse y usar el hashtag **#PositivityPledge2024** en las redes sociales para que podamos compartir todas las cosas increíbles que estás haciendo para difundir la positividad en tu comunidad escolar!



Erika's Lighthouse



erikas.lighthouse



Erikas\_LH



Erika's Lighthouse