



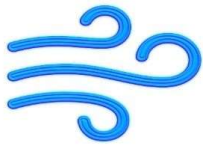
## Estrategias de afrontamiento positivas



Escribir en un diario



Practicar la meditación



Ejercicios de respiración



Colorear



Ejercicio/movimiento



Organizar/ Hacer una lista de tareas pendientes



Comer refrigerios saludables



Hablar con un adulto de confianza

Escribe el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)



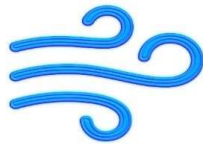
## Estrategias de afrontamiento positivas



Escribir en un diario



Practicar la meditación



Ejercicios de respiración



Colorear



Ejercicio/movimiento



Organizar/ Hacer una lista de tareas pendientes



Comer refrigerios saludables



Hablar con un adulto de confianza

Escribe el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)



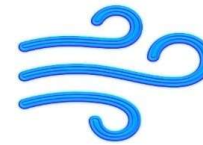
## Estrategias de afrontamiento positivas



Escribir en un diario



Practicar la meditación



Ejercicios de respiración



Colorear



Ejercicio/movimiento



Organizar/ Hacer una lista de tareas pendientes



Comer refrigerios saludables



Hablar con un adulto de confianza

Escribe el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)





## LA SALUD MENTAL

¡Es para todos!

La salud mental tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos y estados de ánimo y es importante para una vida feliz, saludable y productiva. Todos podemos practicar formas de mantenernos mentalmente sanos

**ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:**

Dormir de 8 a 10 horas cada noche

Consumes 3 comidas saludables cada día

Haz ejercicio o juega al aire libre 3 veces por semana

Elige meriendas saludables

Cuida tu salud física

Pasa tiempo haciendo algo que te haga sonreír

Pasa tiempo con tus amigos y seres queridos

¡Relajate! Date un baño de burbujas, practica respiración profunda, meditación o da un paseo por la naturaleza

Recuerda que está bien decir "no"

Habla con alguien en quien confíes cuando necesites ayuda



EN CRISIS Y SOLO/A?  
Llama o envía mensaje al 988

¿RIESGO PARA TU SEGURIDAD?  
Llama al 911

Promueve la Buena Salud Mental  
Inicia un Club de Empoderamiento,  
visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



## LA SALUD MENTAL

¡Es para todos!

La salud mental tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos y estados de ánimo y es importante para una vida feliz, saludable y productiva. Todos podemos practicar formas de mantenernos mentalmente sanos

**ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:**

Dormir de 8 a 10 horas cada noche

Consumes 3 comidas saludables cada día

Haz ejercicio o juega al aire libre 3 veces por semana

Elige meriendas saludables

Cuida tu salud física

Pasa tiempo haciendo algo que te haga sonreír

Pasa tiempo con tus amigos y seres queridos

¡Relajate! Date un baño de burbujas, practica respiración profunda, meditación o da un paseo por la naturaleza

Recuerda que está bien decir "no"

Habla con alguien en quien confíes cuando necesites ayuda



EN CRISIS Y SOLO/A?  
Llama o envía mensaje al 988

¿RIESGO PARA TU SEGURIDAD?  
Llama al 911

Promueve la Buena Salud Mental  
Inicia un Club de Empoderamiento,  
visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



## LA SALUD MENTAL

¡Es para todos!

La salud mental tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos y estados de ánimo y es importante para una vida feliz, saludable y productiva. Todos podemos practicar formas de mantenernos mentalmente sanos

**ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:**

Dormir de 8 a 10 horas cada noche

Consumes 3 comidas saludables cada día

Haz ejercicio o juega al aire libre 3 veces por semana

Elige meriendas saludables

Cuida tu salud física

Pasa tiempo haciendo algo que te haga sonreír

Pasa tiempo con tus amigos y seres queridos

¡Relajate! Date un baño de burbujas, practica respiración profunda, meditación o da un paseo por la naturaleza

Recuerda que está bien decir "no"

Habla con alguien en quien confíes cuando necesites ayuda



EN CRISIS Y SOLO/A?  
Llama o envía mensaje al 988

¿RIESGO PARA TU SEGURIDAD?  
Llama al 911

Promueve la Buena Salud Mental  
Inicia un Club de Empoderamiento,  
visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)

