

Lo que necesitas saber para completar la Práctica de Bienestar Mental de 30 Días

HOJA DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

- Contiene 40 actividades de autocuidado
 - 36 actividades se clasifican en 3 categorías principales: (1) para tu cuerpo, (2) mente y (3) estado de ánimo y relaciones.
 - 4 actividades son grupales que deben completarse con otros participantes del reto.
- **Debes completar por lo menos 1 práctica de cada una de las categorías cada semana.** Puedes repetir las prácticas más de 1 vez.

*Dispones de 3 días de descanso en los que no necesitas realizar una actividad de autocuidado. Tú decides cuándo usarlos.

GUÍA COMPLEMENTARIA

- Contiene instrucciones y recursos adicionales para ayudarte a completar las prácticas de autocuidado

CALENDARIO

- Se puede descargar, editar e imprimir
- Incluye un calendario de muestra, para tu referencia
- **Debes completar el calendario cada vez que acabes una actividad de autocuidado. Para cada día, escribe qué actividad realizaste. Para cada semana, marca las categorías de las que seleccionaste tus actividades.**

RECUERDA...

¡Esta práctica está diseñada para ser divertida y apoyar tu bienestar mental! Para aprovechar al máximo esta práctica, elige actividades que coincidan con tus habilidades y estilo de vida, completa el desafío con un compañero o grupo y comparte tu progreso con amigos y familiares o en las redes sociales. También puedes reflexionar sobre tu experiencia con el uso de la Hoja de Auto-reflexión.

Práctica de Bienestar Mental de 30 Días: Actividades de Autocuidado

Cuerpo	Usa las escaleras en lugar del ascensor	Duerme entre 7 y 9 horas	Consume una fuente de ácidos grasos omega-3	Desarrolla una rutina nocturna	Evita las bebidas azucaradas o con cafeína	Enciende una vela y relájate durante 10 minutos
Mente	Sal a dar un paseo de 15 minutos	Toma un baño relajante y caliente	Bebe 16 oz más de lo normal de agua	Completa 30 minutos de ejercicio aeróbico	Haz yoga o estiramientos	Come un plato de tu fruta favorita
Estado de ánimo y relaciones	Practica la meditación guiada	Escribe una carta de agradecimiento	Reflexiona sobre 3 cosas que lograste esta semana	Prueba una nueva receta	Completa un examen de salud mental	Elige un mantra personal para recomfortarte
En Grupo	Escribe tus metas para el futuro	Mira una película que te haga sentir bien	Lee un libro o escucha un podcast	Desestrésate coloreando un dibujo	Escribe un poema creativo	Limpia/organiza tu espacio personal o de trabajo
	Comparte buenas noticias con alguien	Haz un acto de bondad	Comunícate con un ser querido: llama o envía un mensaje de texto	Haz planes para reunirte con un amigo o amiga	Regálale flores o una planta	Celebra un logro reciente
	Siente tus emociones usando la rueda de emociones	Pasa tiempo de calidad con un ser querido o una mascota	Haz algo que te traiga alegría	Canta o baila tu canción favorita	Desconéctate de las redes sociales durante un día	Comparte algo que te haya preocupado
	Ver el amanecer o el atardecer acompañado/a	Registrarse para una clase o actividad grupal	Jugar un juego interactivo (e.g. adivinanzas)	Compartir una comida juntos		
 						

Para más información sobre la práctica, visite bit.ly/BHS_MWC

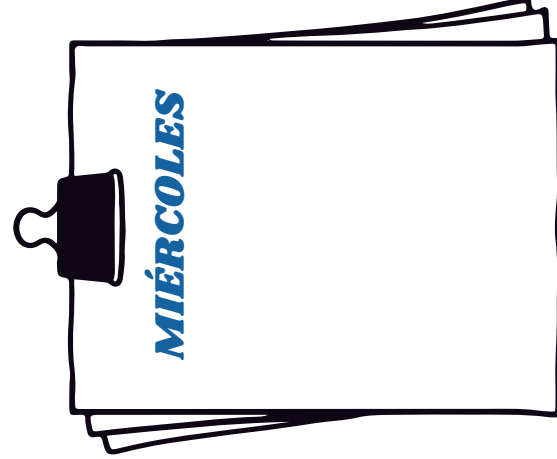
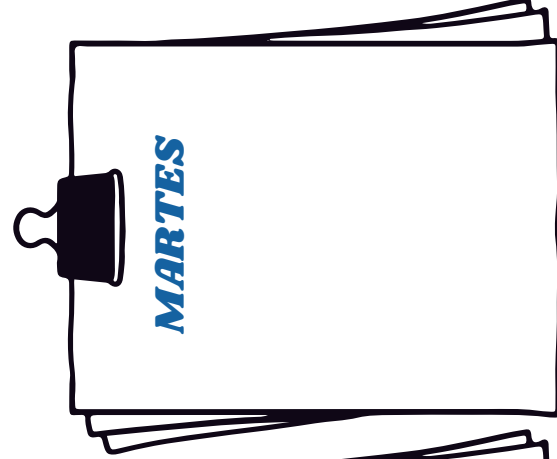
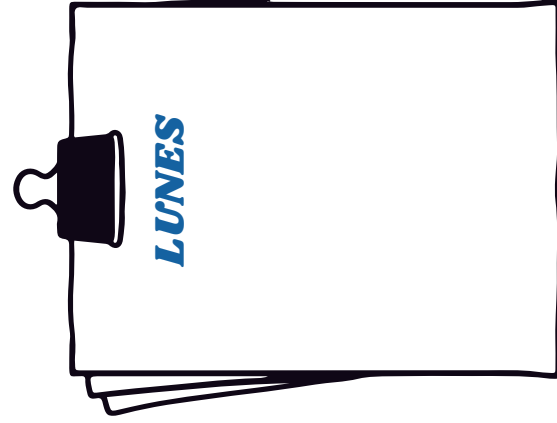
Revisado 8/9/2024

Calendario de la Práctica de Bienestar Mental de 30 Días

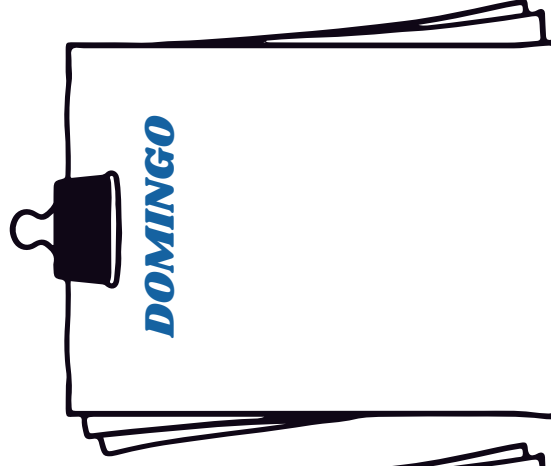
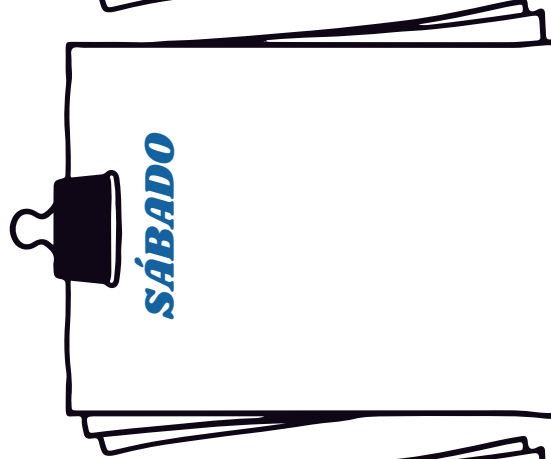
☐	1	☐	2	☐	3	☐	4	☐	5	☐	6	☐ Cuerpo ☐ Mente ☐ Estado de ánimo y relaciones
☐	7	☐	8	☐	9	☐	10	☐	11	☐	12	☐ Cuerpo ☐ Mente ☐ Estado de ánimo y relaciones
☐	13	☐	14	☐	15	☐	16	☐	17	☐	18	☐ Cuerpo ☐ Mente ☐ Estado de ánimo y relaciones
☐	19	☐	20	☐	21	☐	22	☐	23	☐	24	☐ Cuerpo ☐ Mente ☐ Estado de ánimo y relaciones
☐	25	☐	26	☐	27	☐	28	☐	29	☐	30	☐ Cuerpo ☐ Mente ☐ Estado de ánimo y relaciones

Revisado 8/9/2024





PRÁCTICAS SEMANALES



AUTO-REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS



¡Felicidades por terminar la Práctica de Bienestar Mental de 30 Días! Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia.

¿CÓMO TE SIENTES?

¿Cómo cambio tu estado de ánimo al completar las actividades de autocuidado?
¿Cómo te sientes de tu experiencia en general?



ACTIVIDADES FAVORITAS DE AUTOCUIDADO

APRENDIZAJES

¿Cuál es tu mayor conclusión de la práctica?

AUTO-REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS

¡Añade fotos que hayas tomado en relación con la práctica!

GRATITUD

Recuerda expresar gratitud hacia cualquier persona que te haya apoyado durante la práctica.

AVANZANDO

Ahora que has probado diferentes actividades de autocuidado, deberías tener una idea de qué actividades se adaptan mejor a ti y a tu rutina. ¿Cómo continuarás utilizando el autocuidado para apoyar tu bienestar mental?

MOMENTOS FAVORITOS

SORPRESAS AGRADABLES

¿Qué te sorprendió durante esta práctica?

