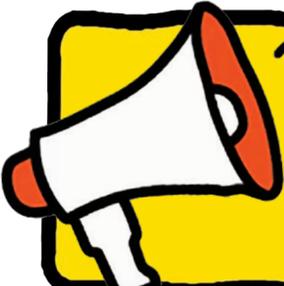


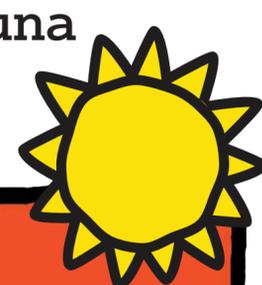
Las 4R para tu salud mental

¿Sientes preocupación, tristeza o frustración? ¡Tómate un descanso durante el día para empezar otra vez! Prueba alguna de estas actividades para cuidar tu salud mental.



RECONNECTA

Habla con un amigo o un adulto de confianza.



RELÁJATE

Sal a caminar, haz ejercicio o baila.

Respira profundamente: inhala durante 4 segundos, sostén la respiración durante 4, exhala durante 4, sostenlo durante 4 y repite.



RECARGA

Escucha tu música favorita.

Dibuja o pinta.

Ríe: mira un video gracioso.

Juega a algo.

Lee un buen libro.



REFLEXIONA

Escribe en un diario.

Enumera 5 cosas que agradezcas.

Piensa en algo que hayas hecho que te dé orgullo.

