






Escuela Primaria Forest Ridge



Calendario del Mes de Mayo de Concientización sobre la Salud Mental

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
			Tómate un momento para agradecer todo lo que tu mente puede hacer.	Coma algunas verduras VERDES para mantenerte saludable. ¡Viste de VERDE a la escuela!	Encuentra una manera de sonreír. Mira un vídeo divertido o haz una mueca.	Mantente hidratado. ¡Bebe mucha agua!
5	6	7	8	9	10	11
¡Diviértete en familia! Jueguen un juego juntos.	Come lentamente una delicia que te guste y tómate el tiempo para experimentar por qué te gusta.	Escríbele una carta a alguien y envíala por correo hoy.	Haz una caminata diaria. ¿Qué notaste hoy en la naturaleza?	¡Usa la empatía para ponerte en el lugar de otra persona!	La organización puede traer calma. Encuentra algo para organizar como tu habitación o tus juguetes.	Escribe/dibuja 3 cosas que haces para cuidarte.
12	13	14	15	dieciséis	17	18
¿Oficio de Casa? ¡Baila o silba mientras trabajas!	Cierra los ojos e imagina que escuchas las olas rompiendo en la playa.	Escribe las cosas buenas que sucedieron hoy.	Prueba algo de yoga con un hermano o un familiar.	¡Escribe/dibuja 3 cosas por las que estás agradecido!	Haz tu propio refrigerio saludable hoy y compártelo con tu familia.	Lee tu libro favorito. Llama a alguien y cuéntaselo.
19	20	21	22	23	24	25
¡Cantar en la ducha!	Siéntate en silencio y respira profundamente 10 veces.	Elija un familiar, amigo o vecino para llamar o usar Facetime hoy.	¡Mantente activo! Muévete y estírate.	Pregúntale a un amigo cómo le va y ¡escúchalo REALMENTE!	Felicita a alguien.	Escribe o dibuja un diario sobre tus sentimientos de hoy.
26	27	28	29	30	31	
Crea una historia divertida. ¡Actuarlo!	Escucha tu canción favorita que te ponga de buen humor.	Ten una buena noche y duerme. Nada de pantallas antes de dormir o al despertar.	¡Expresa tu creatividad! ¡Pinta, baila, hornea o canta!	Pase tiempo con una mascota o abraza a tu animal de peluche.	¿Dónde está tu lugar feliz? ¿La playa? ¿Montañas? ¿Campo de béisbol? Imagínalo en tu mente.	