

## Acciones de autocuidado para proteger la Salud Mental

Existen ciertas acciones que podemos hacer al interior de la familia, para fortalecer un autocuidado y el de los integrantes del grupo familiar, promoviendo la Salud Mental. Es probable que existan momentos de preocupación, miedos o de no saber que hacer. Te invitamos a ver este listado de actividades que te pueden servir para llevar a cabo:



Lee un libro o un comic.



Transforma una prenda de vestir.



Aprende una receta.



Realiza ejercicios.



Busca nueva música.



Memoriza una canción que te guste.



Ve una serie o película.



Conversa con tu familia sobre diferentes temas (incluyendo COVID-19).



Invita a tu familia a jugar juegos.



Refuerza tu materia del Colegio.



llama a tus amigos o amigas.



Reorganiza tu pieza y espacio.



Aprende a tocar nuevos instrumentos.



Realiza ejercicios para tu cerebro (sopa de letra, adivinanzas, encuentra las diferencias).



Se creativo, pinta, dibuja, es importante tener estos espacios.



Tiempo para expresar nuestro cariño a la familia.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: [hpvcontesta@gmail.com](mailto:hpvcontesta@gmail.com)