

Una semana de bienestar

Usa este calendario de bienestar diariamente para incorporar diferentes actividades a tu vida diaria.

**puedes adaptar estas actividades para que se ajusten a las necesidades y a la edad de tus estudiantes.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Reflexiona con tu hijo sobre alguna persona que haya afectado las vidas de ambos de manera positiva. Podría ser un amigo, un familiar, un maestro o un compañero de trabajo.</p> <p>Junto con tu hijo, escríbele a esa persona una nota de agradecimiento. Si no están seguros de qué decir, usen los siguientes puntapiés iniciales:</p> <p>¿Cuáles son algunas de las características que los hicieron maravillosos?</p> <p>¿Por qué les estás agradecido?</p>	<p>A veces nos perdemos en las vidas de las demás personas, ya sea al verlas por las redes sociales u otros métodos de influencia, podemos pasar una buena cantidad de tiempo deseando tener vidas más importantes y mejores.</p> <p>Hazle a tu hijo las siguientes preguntas para tener una conversación significativa.</p> <p>¿Qué es lo que deseas o qué te perturba más de las vidas de otras personas?</p> <p>¿Qué amas o aprecias más sobre ti mismo?</p>	<p>La gratitud va más allá de algo que expresas. A veces puede ser algo que experimentes con cada uno de tus sentidos.</p> <p>Da un paseo por la naturaleza con tu hijo y reflexiona sobre el día pasado al abordar los siguientes puntapiés iniciales:</p> <p>Nombra a una persona con quien disfrutaste hablar hace poco.</p> <p>Nombra algo que hayas tocado y que te haya hecho sentir bien.</p> <p>Nombra algo que hayas visto que haya sido hermoso.</p> <p>Nombra algo que hayas escuchado que te haya inspirado.</p> <p>Nombra algo que hayas comido y que te haya sabido exquisito.</p>	<p>Usa una de las listas de reproducción de salud mental de NAMI cuando hagas actividades como cocinar, hacer las tareas o darte una ducha.</p> <p>Alienta a tu hijo a bailar, a moverse y a hacer acciones pequeñas para inspirarlos y alentarlos para que se ocupen de su salud mental.</p>	<p>Viernes de recuerdos: comparte algún momento de tu vida donde pasaste por más ansiedad, estrés o tristeza.</p> <p>Cuéntale a tu hijo los consejos o las palabras de aliento que le darías a tu versión más joven e invítalo a compartir reflexiones de la semana y consejos que le daría a sus versiones más jóvenes.</p>

