

¿QUÉ HACER CUANDO ME SIENTO MAL?

A veces, todos nos sentimos tristes, enojados o preocupados. Aquí te damos algunos pasos para sentirte mejor:

1. Habla con un adulto:

Cuéntale a mamá, papá o a alguien de confianza.



2. Respira profundo: Cierra los ojos, respira muy despacio por la nariz y luego suelta el aire lentamente por la boca.

3. Haz algo que te guste:

Dibuja, juega, baila o escucha música.



4. Recuerda que está bien pedir ayuda y decir lo que sientes.

¡LAS EMOCIONES SON PARTE DE TODOS LOS DÍAS! HABLAR SOBRE ELLAS Y CUIDAR DE TI MISMO TE AYUDARÁ A SENTIRTE MEJOR.

ACTIVIDADES PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

¡Encuentra las siguientes
palabras en la sopa de letras!



CAMINAR

DIBUJAR

RESPIRAR

JUGAR

BAILAR

LEER

CANTAR

HABLAR

REIR

C	S	B	U	J	U	G	A	R	L	Y	D
F	N	L	P	M	H	R	E	I	R	U	P
L	A	C	A	N	T	A	R	D	I	R	I
B	A	I	L	A	R	R	B	E	E	I	C
W	S	Y	M	O	S	F	N	X	D	C	N
E	E	P	U	D	I	B	U	J	A	R	I
R	L	B	R	S	T	T	W	U	S	O	C
S	L	D	B	H	A	B	L	A	R	S	A
R	R	P	R	M	H	Z	C	A	V	U	N
L	E	E	R	U	C	T	T	O	I	N	S
D	F	C	A	M	I	N	A	R	U	N	N
E	S	R	E	S	P	I	R	A	R	Y	E