

# HEALTHY BEGINNINGS

## Senderismo para Relajar la Mente

### Que Necesitas

- Zapatos de apoyo
- Agua
- Ropa apropiada para el clima/estacion
- Lugar para caminar

### Que es Senderismo\*?

El senderismo es la actividad de largas caminatas. El senderismo es Bueno para la salud fisica, aclara tu mente y mejora tu estado de animo!

**Sabias que?** Esta comprobado que estar en la naturaleza reduce los niveles de estres?

1



Reuna su equipo!

2



Elija un area para caminar!

3



Estirese antes de caminar para relajar los musculos!

4



Disfruta la caminata!  
Camine todo el tiempo y la distancia que desee,



# HEALTHY BEGINNINGS

## Técnicas de Respiración para Relajar la Mente

### Que Necesitas

-10 - 15 minutos

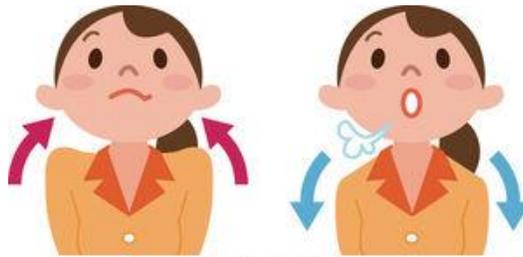
-Ropa comoda

-Un espacio comodo

¿Que son técnicas de respiración?

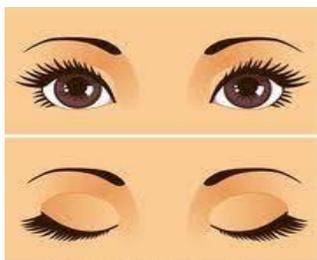
Técnicas de respiración son diferentes formas de controlar la respiración que ayudan a relajar la mente y el cuerpo.

### Respiración Profunda



1. Siéntese cómodamente en el suelo o en una silla.
2. Respire por la nariz y cuente hasta 5, luego exhale por la nariz.
3. Repita varias veces.

### Respiración Burbujas



1. Cierre los ojos, si están abiertos.
2. Inspire por la nariz, cuente hasta 5.
3. Exhale por boca y cuente hasta 10.
4. Mientras lo haces, ¡ imagina que estas soplando una burbuja con el aire que sale!



# HEALTHY BEGINNINGS

## Artes y oficios para la salud mental

Que necesitas

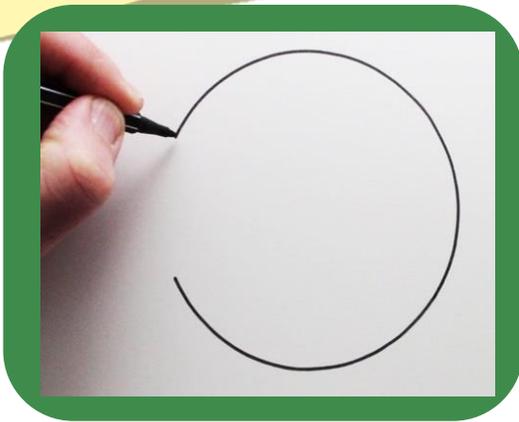
- Papel
- Lápices / crayones para colorear
- 30 minutos para dibujar y colorear

### ¿Por qué artes y manualidades?

Dedicar tiempo del día para colorear o dibujar puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental. Es fácil concentrarse en dibujar o colorear, y le da un respiro a su mente.

¡Esta es una gran actividad para que la haga alguien individualmente o para toda la familia!

1

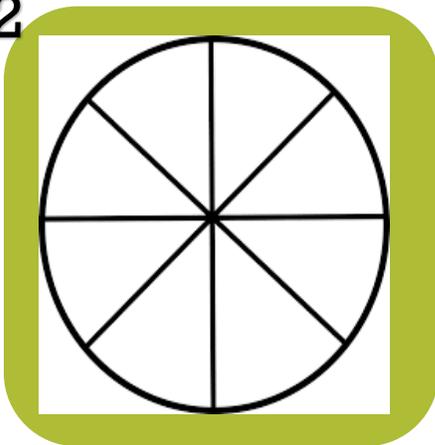


### Mandalas Dibujo

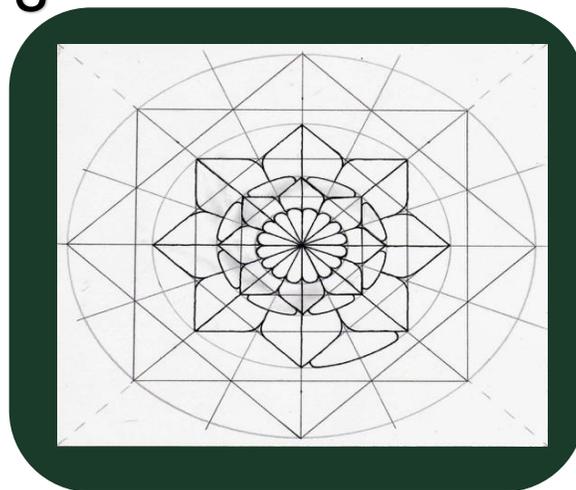
1. Obtenga una hoja de papel y dibuje un círculo grande, ya sea solo o con algo para trazar
2. Divida el círculo en un número par de secciones (al menos 4)
3. Dibuja las mismas formas y diseños en cada sección.
4. ¡Coloréalo!

SUGERENCIA: ¡Puede hacerlo tan fácil o complejo como desee!

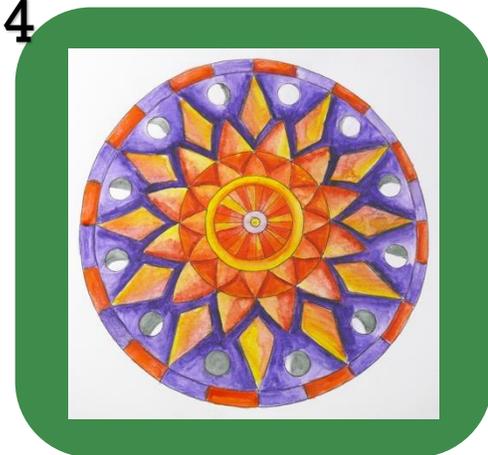
2



3



4



# HEALTHY BEGINNINGS

## Hábitos de sueño para la salud mental

### Consejos útiles

- ¡Meditación!
  - Actividad física
  - Leyendo un libro
- ¡Todas estas actividades pueden ayudarlo a tener un sueño reparador!

### ¡Cómo tener buenos hábitos de sueño!

¡Un buen hábito para dormir es cuidar tu cuerpo de la misma manera que te cuida a ti! Dormir con un patrón regular puede ayudar a combatir la depresión, la ansiedad y mucho más.

## Consejos para ayudar a dormir



¡Tomar un baño puede relajar tu cuerpo!



¡La actividad física puede cansar tu cuerpo!



¡La meditación o la lectura antes de acostarse pueden calmar su mente!

## Preparate para la cama

1



¡Elija un área cómoda!

2



¡Apaga los electronicos!

3



¡Duerme!



# HEALTHY BEGINNINGS

## Afrontar el estrés para la salud mental

### Que Necesitas

- Globo (de cualquier color)
- ¡Frijoles crudos, harina o arroz crudo!
- Cuenco
- Embudo

### ¿Por qué hacer una pelota antiestrés?

¡Apretar una pelota antiestrés puede ayudar a aliviar el estrés, mejorar la concentración, aliviar la tensión muscular en las manos y reducir la ansiedad!

1



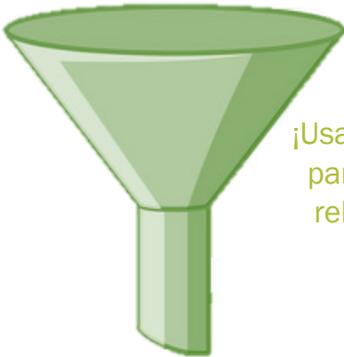
¡Elija su relleno (frijoles, harina o arroz)!

2



¡Elige un globo y estíralo!

3



¡Usa el embudo para poner el relleno en el globo!

4



¡Ata el globo con fuerza!

5



¡Disfruta tu pelota antiestrés!

