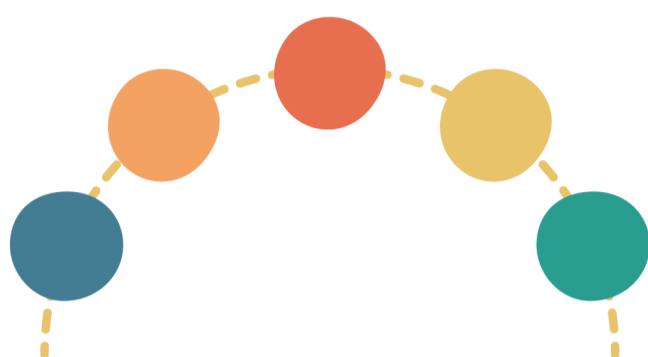


5 Días de SALUD MENTAL

Día 1

Conecta con alguien

Hoy me acerque a...



Día 2

Se activo o creativo

¿Comó fui activo/creativo hoy?

¿Comó me sentí después?

Día 3

Dar a los demás

¿Qué hice por alguien más hoy?



Día 4

Tiempo para mi cuidado

Para mi propio cuidado personal, yo...

Día 5

Mi autorreflexión

3 cosas que amo de mi

3 cosas por las que estoy agradecid@

