



**CALIFORNIA STUDENT**  
MENTAL HEALTH WEEK

# MI AUTOCUIDADO

EN EMOJIS & GIFS

ALGO QUE ME HACE  
SONREÍR ES:



PARA  
RELAJARME  
ME GUSTA:



MI REGALO FAVORITO  
QUE ME ANIMA ES:



UN PASATIEMPO QUE  
ME TRAE FELICIDAD ES:



LA PERSONA CON LA  
QUE HABLO CUANDO  
ESTOY ESTRESADO ES:



[www.schoolcounselor-ca.org](http://www.schoolcounselor-ca.org)