



CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes

4-8 de mayo de 2020

LUNES DE MÚSICA

¡Usa tu camiseta de banda favorita o vístete como tu músico favorito!



DÍA DE CRUCERO MARTES

¡Vístete como si estuvieras de vacaciones relajantes en la playa!



MIÉRCOLES DE GIMNASIO

Muestra tu equipo de entrenamiento! ¡Puntos de bonificación por ser temática de los 80!



GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES

¡Usa tu sombrero favorito, un sombrero divertido, un sombrero de fiesta o sombreros creativos!



VIERNES DE FRANELA

¡Ponte tu cómodo pijama o traje de sudadera!





Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes.

4-8 de mayo de 2020

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

LUNES DE MÚSICA



Estrategia de afrontamiento:

Escuchar música ayuda a relajar nuestros cerebros y cuerpos.

Pase 5 minutos escuchando su música o canciones favoritas hoy. ¡Se permiten fiestas de baile en solitario y guitarras de aire!

DÍA DE CRUCERO MARTES



Estrategia de afrontamiento:

Las visualizaciones son una gran herramienta de relajación.

Visualízate en una playa o en tu lugar favorito. ¡También puedes escuchar visualizaciones guiadas!

MIÉRCOLES DE GIMNASIO



Estrategia de afrontamiento:

¡Mover nuestros cuerpos es un quemador de estrés!

¡Sal a caminar o corre, o prueba un divertido video de ejercicios en YouTube!

GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES



Estrategia de afrontamiento:

¡Escribir un diario o escribir cosas les ayuda a girar en nuestras mentes!

¡Intenta comenzar un diario o hacer una lista de tus pensamientos y sentimientos!

VIERNES DE FRANELA



Estrategia de afrontamiento:

Sentirse físicamente acogedor, ayuda con el estrés, como la cultura danesa "hygge".

Trate de usar pijamas o sudaderas acogedoras, calcetines o acurrucarse con su manta o peluche favorito.



Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes.

4-8 de mayo de 2020

CALIFORNIA STUDENT
MENTAL HEALTH WEEK

LUNES DE MÚSICA



¡Prueba esta lista de reproducción de Spotify para levantar el ánimo!

tinyurl.com/mondaycoping

DÍA DE CRUCERO MARTES Y



¡Sigue esta caminata guiada por la playa!

tinyurl.com/tuesdaycoping

MIÉRCOLES DE GIMNASIO



¡Prueba este divertido video de ejercicios de Mousercise de 1983!

tinyurl.com/wednesdaycoping

GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES



¡Pruebe uno o más de estos mensajes de diario que invitan a la reflexión!

tinyurl.com/thursdaycoping

VIERNES DE FRANELA



¡Aprenda sobre la ciencia y el arte de la comodidad, la forma danesa con "hygge" y pruebe lo que le parece bien!

tinyurl.com/fridaycoping1

tinyurl.com/fridaycoping2

