

Familias que escuchan, acompañan y se cuidan, construyen mentes más fuertes ♥

5 ACTIVIDADES para fortalecer la SALUD MENTAL en familia ♥

Pequeños gestos, grandes cambios



1

CONVERSACIONES QUE IMPORTAN

Dedica tiempo de calidad para escuchar y hablar sobre lo que sienten, piensan y les preocupa, sin juzgar.

Escuchar también es cuidar ♥



2

RUTINAS QUE DAN SEGURIDAD

Establezcan horarios de sueño, alimentación, estudio y tiempo libre. Las rutinas generan tranquilidad y bienestar.

Las buenas rutinas también dan alegría ♥



3

MOVIMIENTO Y VIDA ACTIVA

Realicen actividades físicas juntos: caminar, bailar, montar en bicicleta o practicar un deporte. El movimiento reduce el estrés y mejora el ánimo.

¡Mover el cuerpo también es cuidar la mente! ♥



4

LÍMITES DIGITALES Y USO RESPONSABLE

Establezcan acuerdos sobre el uso de dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos. La clave está en el equilibrio y en el acompañamiento.

La vida real, también es increíble ♥



5

EXPRESAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Enseñen a identificar lo que sienten, expresar sus emociones y pedir ayuda cuando lo necesiten. Hablen de la importancia de la salud mental.

Todas las emociones son válidas ♥



Psicoorientación Escolar
INCODEMA

¡Juntos por una familia más fuerte y una mente más sana!

