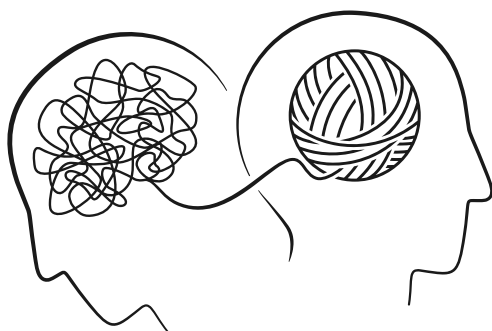


# ACTIVIDADES

# SALUD MENTAL



10 de octubre

¿Qué es para ti la salud mental?

Explícalo con tus palabras y haz un dibujo.

---

---

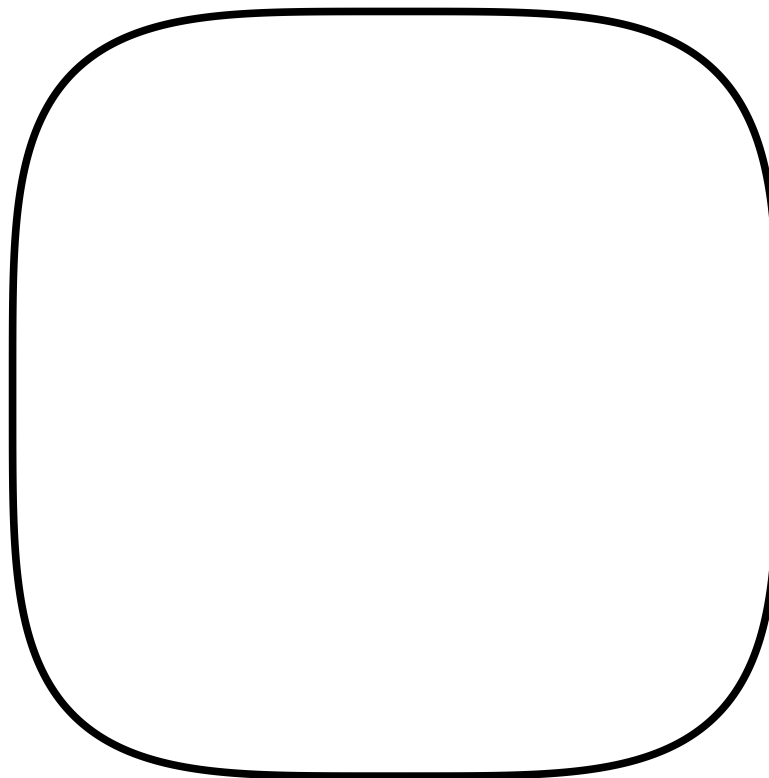
---

---

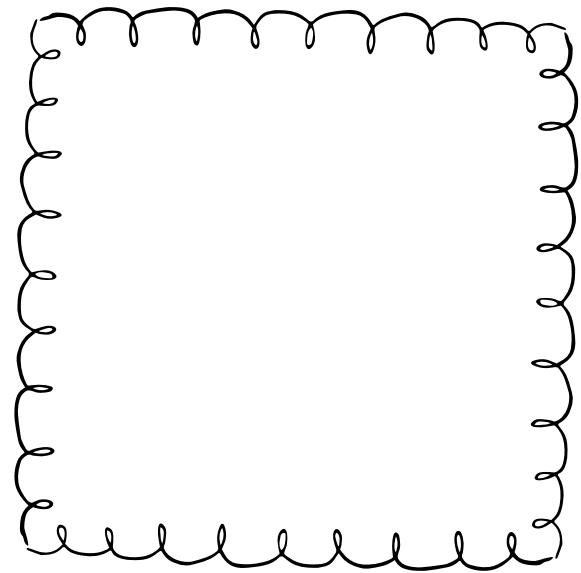
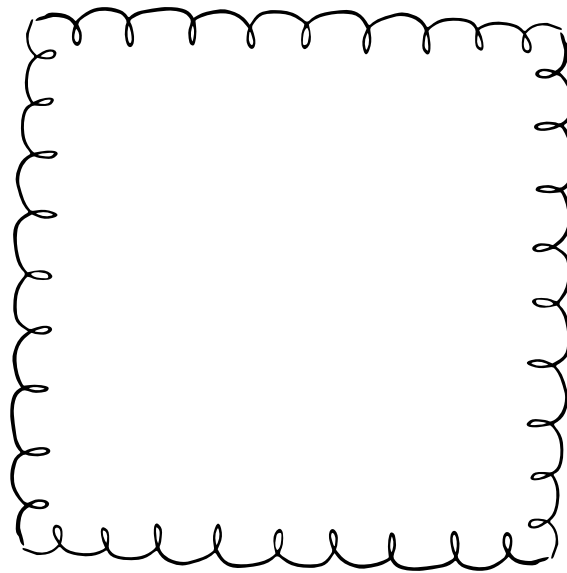
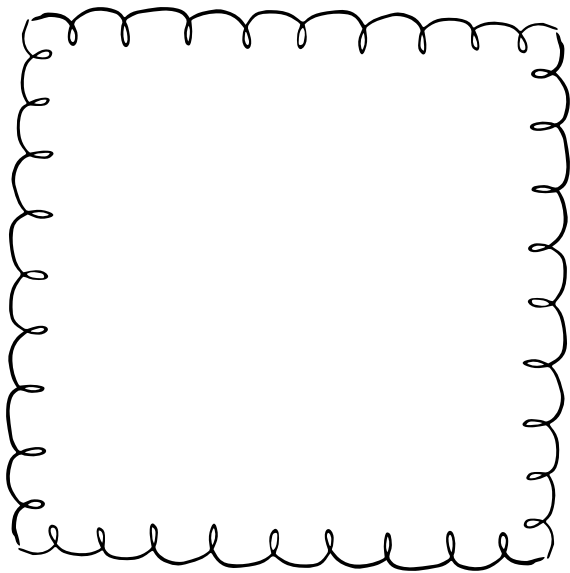
---

---

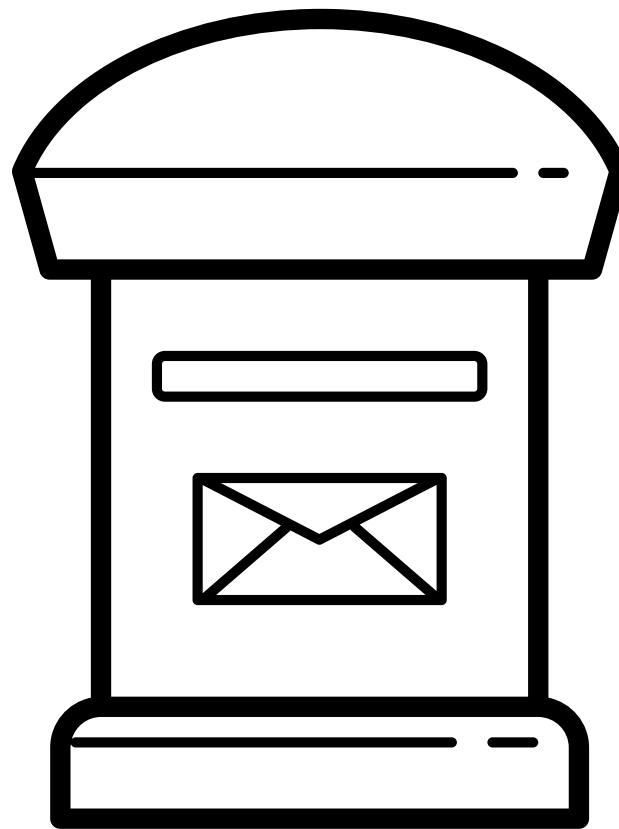
---



Lo que me hace feliz...



El buzón de mis preocupaciones:



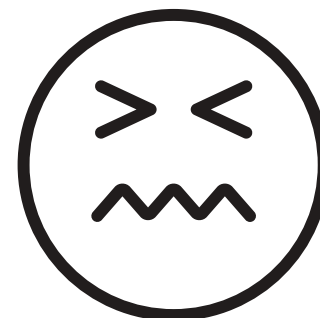
Palabras bonitas que me calman:



Mis miedos:

- Si mi miedo fuera un color sería... \_\_\_\_\_
- Si mi miedo fuera una canción sería... \_\_\_\_\_
- Si mi miedo fuera un animal sería... \_\_\_\_\_
- Si mi miedo fuera un objeto sería... \_\_\_\_\_
- Si mi miedo fuera una película sería... \_\_\_\_\_
- Si mi miedo fuera una palabra sería... \_\_\_\_\_

Colorea estas emociones con el color que las identifiques:





En tu salud mental, ¿qué aportan...?

Tu familia



---

---

Tus amigos



---

---

El colegio



---

---

¿Qué te hace cambiar de estado de ánimo? Anótalo junto a la emoción correspondiente.



### Mi diario de gratitud:

- Escribe o dibuja tres cosas por las que te sientes agradecido/a.

