



LA RECETA DE SALUD MENTAL

Ingredientes:

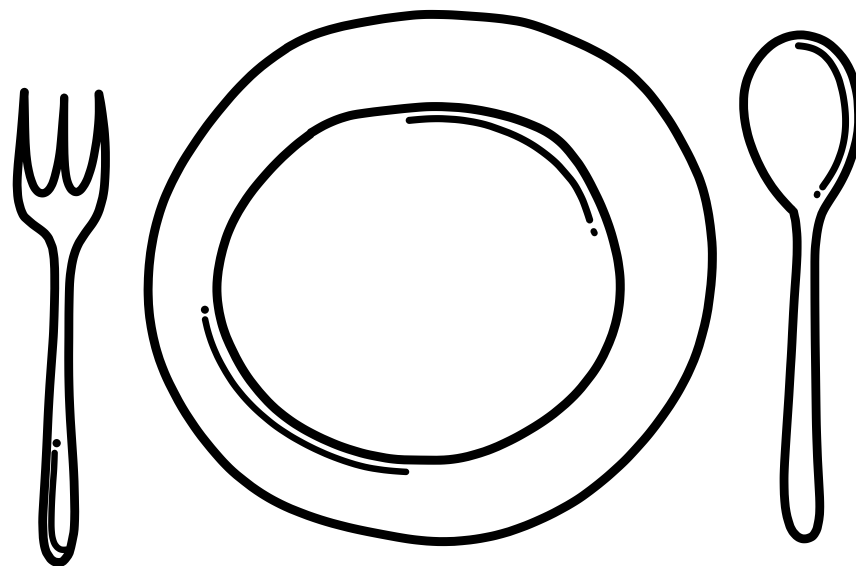
(Escribe al menos 6 cosas que te ayudan a estar bien)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Modo de preparación:

(Explica los pasos para cuidar tu salud mental cada día)

Hoy serás un chef muy especial. Tu misión es inventar una receta mágica para cuidar tu mente y tu corazón. Elige los ingredientes que te ayudan a estar feliz, escribe los pasos para mezclarlos y dibuja tu plato final.



¿Por qué es tan importante cuidar la salud mental?

