

Cuaderno de actividades

Día Mundial de la
Salud Mental

10 de octubre



Cuidar mi mente
también es importante

Nombre: _____

Dinámica 1

¿Cómo me siento hoy?

Observa las emociones, rodea cómo te sientes hoy y completa la ficha.



alegre



tranquilo/a



triste



enfadado/a



nervioso/a



sorprendido/a

Hoy me siento así porque...



Algo que puedo hacer para cuidarme es...



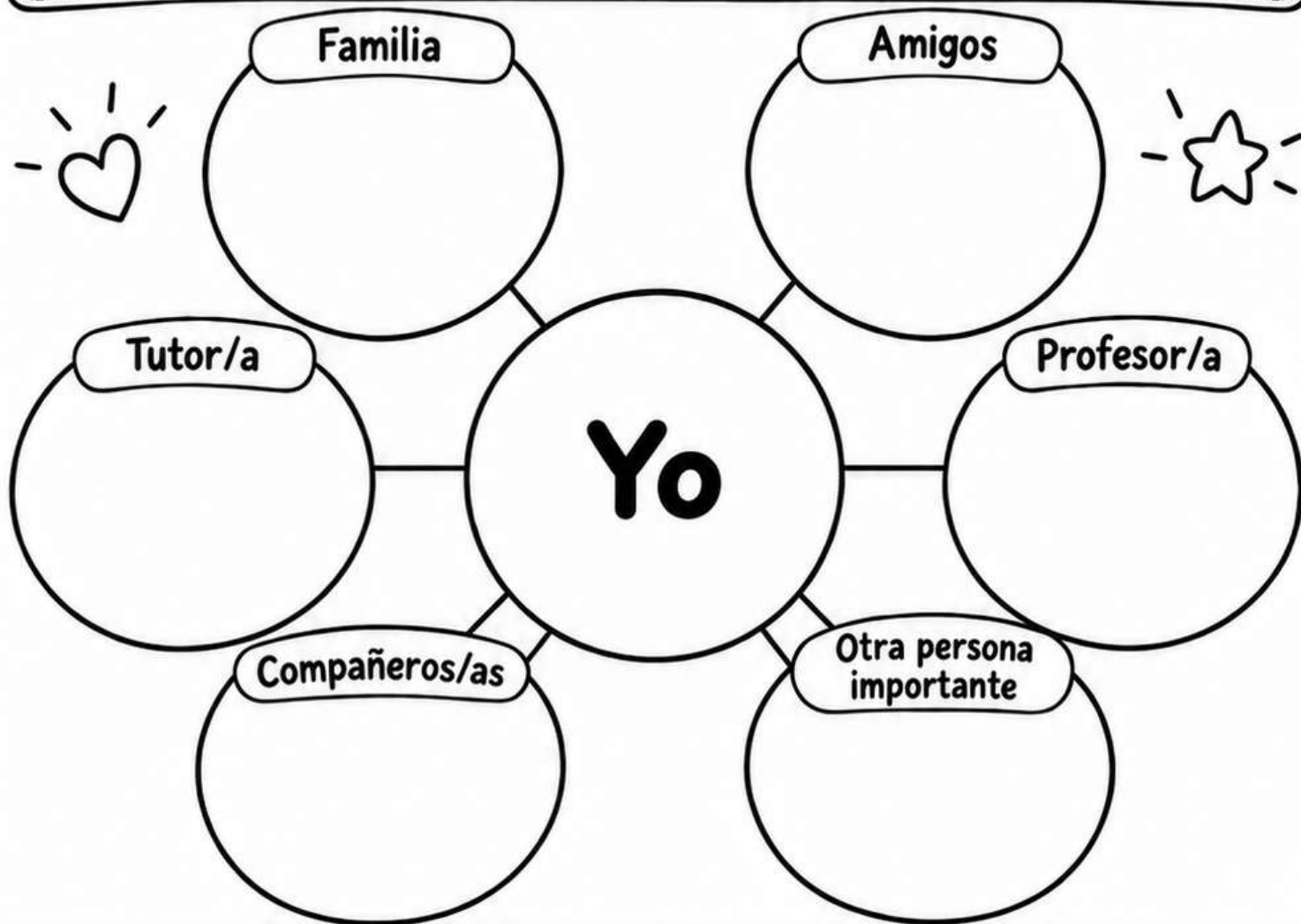
Dibuja mi emoción



Dinámica 2

Mi red de apoyo

Escribe o dibuja a las personas que te cuidan, te escuchan y te ayudan cuando lo necesitas.



Cuando necesito ayuda, puedo hablar con...



Estas personas me ayudan de esta manera...



Pedir ayuda también es cuidarme



Dinámica 3

Palabras que me calman

(Mensajes positivos para mi cerebro)

♥ Lee, repasa y escribe mensajes positivos que te ayuden a sentirte mejor. ♥

Estoy haciendo
lo mejor que puedo

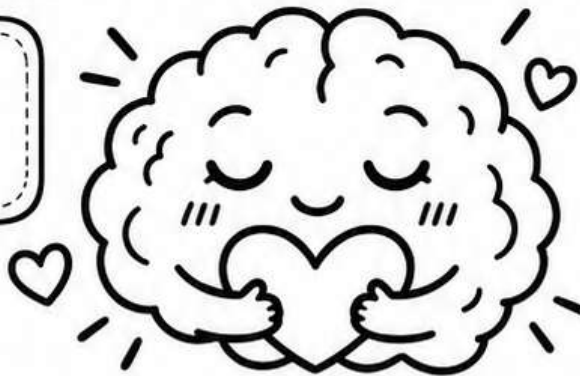
Puedo respirar
y calmarme

Todo pasa
poco a poco

Pedir ayuda
está bien

Soy importante
y valioso/a

Puedo volver
a intentarlo



★ Las palabras que más me ayudan son... ♥

 Escribo mis propios mensajes positivos ♥

①

②

③

④



★ Hablarme con cariño también me ayuda. ★

Protocolo de actuación cuando me siento mal

Sigue estos pasos para ayudarte cuando no te sientes bien.

1 PARO.

Me detengo un momento.

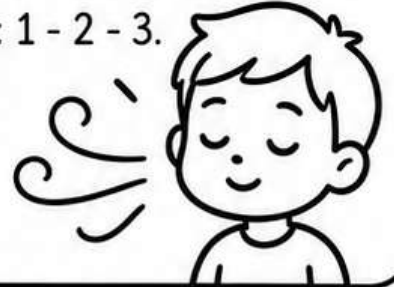
¿Qué noto en mi cuerpo?



2 RESPIRO.

Hago 3 respiraciones lentas.

Puedo contar así: 1 - 2 - 3.



3 PIENSO QUÉ NECESITO.

¿Necesito agua, silencio, descansar o un abrazo?

Ahora necesito...



4 PIDO AYUDA.

Busco a un adulto o a alguien de confianza.

Puedo pedir ayuda a...



Mi plan para sentirme mejor

Pedir ayuda y cuidarme también es de valientes.

Dinámica 5



Rastreador del bienestar



Aprendo a identificar las señales que me avisan de que no me siento bien.

1 ¿Qué señales puedo notar?

Marca las señales que puedes sentir cuando no te encuentras bien.



2 ¿Qué otras señales noto yo?

Escribo o dibujo otras señales que noto en mí.

☐

☐

☐



Cuando noto estas señales, puedo...



Conocer mis señales me ayuda a cuidarme mejor.





Dinámica 6

En tus zapatos



Aprendo a comprender cómo se sienten los demás y cómo puedo ayudar.

1 ¿Cómo puede sentirse?

Observa cada situación y piensa cómo se puede sentir esa persona.

Un compañero está solo en el recreo.



Puede sentirse:

Yo podría:

Una niña ha perdido su dibujo.



Puede sentirse:

Yo podría:

Un niño se ha caído y está triste.



Puede sentirse:

Yo podría:

2 Pienso con empatía

Si yo estuviera en su lugar, me gustaría que...

Una palabra amable que puedo decir es...

Un gesto de ayuda que puedo tener es...

3 Dibujo una ayuda amable

Dibujo una situación en la que ayudo a alguien o le hago sentir mejor.

♥ < Comprender a los demás también es cuidar. > ♥

Dinámica 7

¿Por qué es importante la salud mental como la física?

Nuestra salud física y nuestra salud mental son igual de importantes. Las dos nos ayudan a sentirnos bien, aprender, relacionarnos y disfrutar de la vida.

1 ¿Qué cuida mi salud física?

Escribe o dibuja acciones que ayudan a cuidar tu cuerpo.



Comida saludable
y agua



Movimiento
o ejercicio



Descanso o sueño



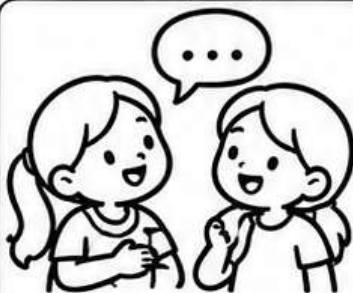
Higiene

2 ¿Qué cuida mi salud mental?

Escribe o dibuja acciones que ayudan a cuidar tu mente.



Respirar y
calmarme



Hablar con
alguien



Hacer cosas
que me gustan



Descansar y tener
tiempo tranquilo

3 Las dos son importantes



Cuando cuido mi salud física y mental, me siento...



Cuidar mi cuerpo y mi mente me ayuda a sentirme bien.



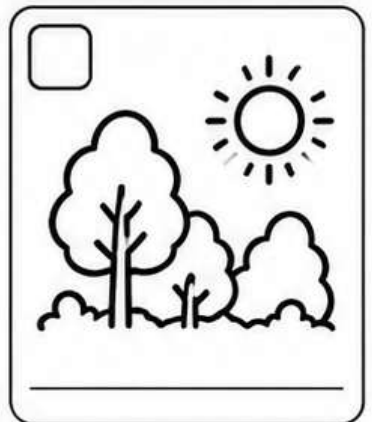
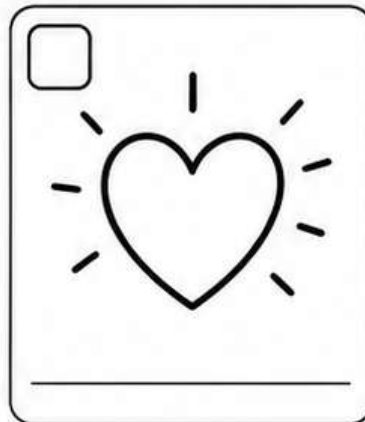
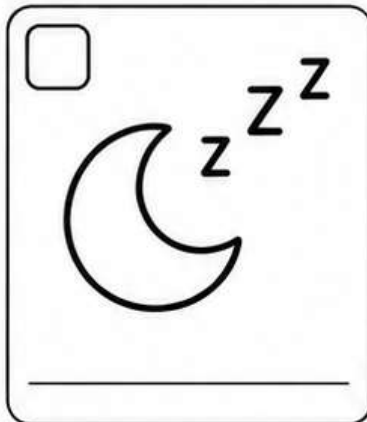
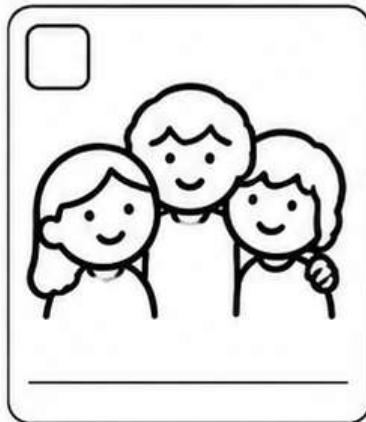
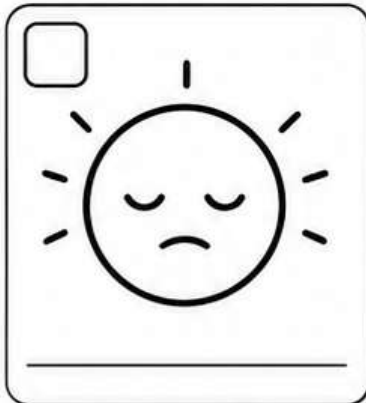
DINÁMICA 8

MIS ACCIONES PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

Cuidar nuestra salud mental también depende de las pequeñas acciones que hacemos cada día. Estas acciones nos ayudan a sentirnos mejor, a afrontar los retos y a disfrutar de la vida.

1 ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental?

Escribe o dibuja acciones que puedes realizar.



2 Elige tres acciones importantes para ti

Escribe por qué te ayudan a sentirte mejor.

1

2

3

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

Autora: María Olivares

SÍGUENOS



[@adeiyp](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>