

CUÍDATE

A *Ti mismo*



Guía de Bienestar Para los Jóvenes



Videos de Bienestar



Bubble Breathing



Silly to Calm



Square Breathing



Five-Finger Breathing



Belly Breaths



Apps de Bienestar



Mindful Powers



Smiling Mind



Moshi Kids



Meditations for Kids

Estrategias Para el Bienestar

1



Forma una rutina o un horario a diario: Incluye tiempo para despertar y acostarse, comidas, uso de pantallas, labores o quehaceres, tiempo de juego, convivencia familiar y tiempo para descansar.

2



Expresa cómo te sientes: Dile o enseñale a alguien cómo te sientes usando escritura, dibujo, canto, pintura, manualidades o música

3



Ponte activo: Incluye el ejercicio cada día con un video de ejercicios para toda la familia, organiza una búsqueda de tesoro, juega a las escondidas, construye una fortaleza o un curso de obstáculos.

4



Permanece conectado: Date cuenta de lo que piensas y sientes, observa tu alrededor, toma nota de lo que está sucediendo en este momento.

CUÍDATE

A

ti mismo



Guía de Bienestar Para los Jóvenes



Videos de Bienestar

- [Bubble Breathing](#)
- [Silly to Calm](#)
- [Square Breathing](#)
- [Five-Finger Breathing](#)
- [Belly Breaths](#)



Apps de Bienestar

- [Mindful Powers](#)
- [Smiling Mind](#)
- [Moshi Kids](#)
- [Meditations for Kids](#)

Estrategias Para el Bienestar

- 1 Forma una rutina o un horario a diario:** Incluye tiempo para despertar y acostarse, comidas, uso de pantallas, labores o quehaceres, tiempo de juego, convivencia familiar y tiempo para descansar.
- 2 Expresa cómo te sientes:** Dile o enséñale a alguien cómo te sientes usando escritura, dibujo, canto, pintura, manualidades o música
- 3 Ponte activo:** Incluye el ejercicio cada día con un video de ejercicios para toda la familia, organiza una búsqueda de tesoro, juega a las escondidas, construye una fortaleza o un curso de obstáculos.
- 4 Permanece conectado:** Date cuenta de lo que piensas y sientes, observa tu alrededor, toma nota de lo que está sucediendo en este momento.

