



Mental Health Month

Spirit Week



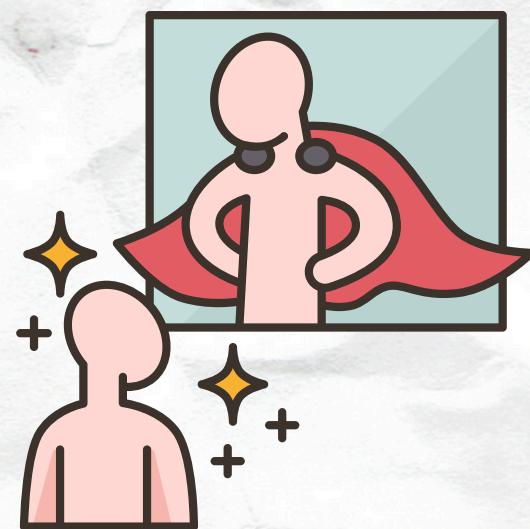
Monday
April 28th



Represent a range of emotions.

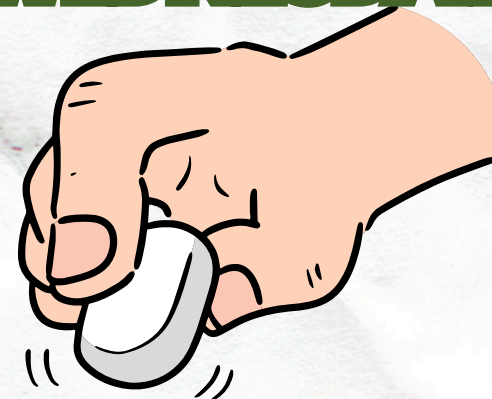
Tuesday
April 29th

Dress like
someone you
admire



Wednesday
April 30th

White-Out
WEDNESDAY



Wear white to
"white-out"
negative thoughts

Thursday
May 1st



Wear
mis-
matching
clothing

Friday
May 2nd



TAKING CARE
OF YOUR
MIND IS AS
IMPORTANT
AS TAKING
CARE OF
YOUR BODY



Wear active wear

Mental Health Month

Semana de salud mental



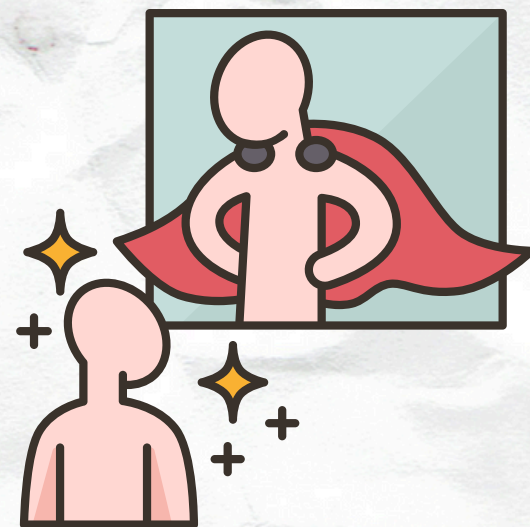
lunes
28 de abril



Representa una
variedad de
emociones.

martes
29 de abril

Vístete como
alguien que
admiras



miércoles
30 de abril
MÍERCOLES
de
Blanco Total



jueves
1 de mayo



está bien ser diferente



Usa ropa
que no
combina

viernes
2 de mayo



CUIDAR DE TU
MENTE ES
TAN
IMPORTANTE
COMO
CUIDAR DE TU
CUERPO



Usa ropa deportiva



2025 may

Mental Health Awareness Month Activities



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 THINK ABOUT WHAT MENTAL HEALTH MEANS TO YOU	2 MAKE A LIST OF ALL THE FEELINGS YOU CAN THINK OF	3 SPEND TIME WITH A LOVED ONE
4 TIDY UP YOUR HOME/ROOM	5 PLAY EMOTIONS CHARADES. CAN OTHERS GUESS YOUR EMOTIONS?	6 RESEARCH WHAT MINDFULNESS MEANS	7 TAKE A 15 MINUTE WALK WITH A TRUSTED ADULT	8 DRAW YOUR PEACEFUL PLACE	9 PRACTICE DEEP BREATHING	10 STRETCH & SMILE
11 LISTEN TO DIFFERENT MUSIC & NOTICE HOW IT MAKES YOU FEEL	12 GO OUTSIDE FOR 5 MINUTES. WHAT DO YOU HEAR, SMELL, TASTE, SEE, AND FEEL?	13 RESEARCH HOW SLEEP AFFECTS MENTAL HEALTH	14 WHAT ARE 3 THINGS YOU ARE GRATEFUL FOR?	15 WHAT DOES RESILIENCE MEAN TO YOU?	16 PLAY A GAME	17 COMPLIMENT QUEST: GIVE OUT THREE COMPLIMENTS
18 NATURE SCAVENGER HUNT. FIND 3 THINGS OUTSIDE & DESCRIBE THEM	19 WHO CAN YOU GO TO FOR HELP?	20 TRY A NEW COPING SKILL	21 WHAT BRINGS YOU PEACE AND CALM?	22 15 MINUTES OF QUIET COLORING	23 THINK OF A HAPPY PLACE	24 DECLUTTER YOUR SPACE
25 MAKE A HEALTHY SNACK	26 HOW CAN YOU CHALLENGE NEGATIVE THOUGHTS?	27 THINK ABOUT WHAT MAKES YOU A GOOD FRIEND	28 GIVE YOURSELF 5 COMPLIMENTS	29 LISTEN TO YOUR FAVORITE CALMING MUSIC	30 WHAT MAKES YOU PROUD?	31 LAUGHING FEELS GOOD. TELL A FUNNY JOKE



20
25

mayo



Actividades del Mes de Concientización sobre la Salud Mental



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1 PIENSA EN LO QUE SIGNIFICA PARA TI LA SALUD MENTAL	2 HAZ UNA LISTA DE TODOS LOS SENTIMIENTOS QUE PUEDAS IMAGINAR.	3 PASAR EL TIEMPO CON UN SER QUERIDO
4 ORDENA TU CASA/HABITACIÓN	5 JUEGA A LAS CHARADAS DE EMOCIONES. ¿PUEDEN OTROS ADIVINAR TUS EMOCIONES?	6 INVESTIGAR QUÉ SIGNIFICA ATENCIÓN PLENA	7 TÓMATE 15 MINUTOS PARA CAMINAR CON UN ADULTO DE CONFIANZA	8 DIBUJA TU LUGAR DE PAZ	9 PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA	10 ESTÍRATE Y SONRÍE
11 ESCUCHA MÚSICA DIFERENTE Y OBSERVA CÓMO TE HACE SENTIR	12 SAL AL EXTERIOR DURANTE 5 MINUTOS. ¿QUÉ OYES, HUELES, SABOREAS, UES Y SIENTES??	13 INVESTIGA CÓMO EL SUEÑO AFECTA LA SALUD MENTAL	14 ¿CUÁLES SON 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO?	15 ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED LA RESILIENCIA?	16 JUGAR UN JUEGO	17 MISIÓN DE CUMPLIDOS: DAR TRES FELICITACIONES
18 CARROÑERO DE LA NATURALEZA . ENCONTRAR 3 COSAS AFUERA Y DESCRIBIRLOS	19 ¿A QUIÉN PUEDES ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA?	20 PRUEBE UNA NUEVA HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO	21 ¿QUÉ TE TRAE PAZ Y CALMA?	22 15 MINUTOS DE COLORACIÓN TRANQUILA	23 PIENSA EN UN LUGAR FELIZ	24 DESPEJA TU ESPACIO
25 PREPARA UNA MERIENDA SALUDABLE	26 ¿CÓMO PUEDES DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?	27 PIENSA EN LO QUE TE HACE UN BUEN AMIGO.	28 DATE 5 CUMPLIDOS	29 ESCUCHA TU MÚSICA RELAJANTE FAVORITA	30 ¿QUÉ TE HACE SENTIR ORGULLOSO?	31 REÍR SE SIENTE BIEN. CONTAR UN CHISTE GRACIOSO