

LA SALUD MENTAL

Guía: PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA



Estrategias para todos los días

- 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.

Para más recursos, visita el [Centro de Bienestar Virtual](#) y la [Guía Para Padres de Salud y Bienestar Mental de SDCOE](#).

ESCANEAR PARA
VERSIÓN DIGITAL



**Videos de
Bienestar**

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



**Apps de
Bienestar**

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



san diego county office of
EDUCATION
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES™