

→ DÓNDE COMENZAR ← MAYO 2024

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

			1 Crea un "espacio tranquilo" en tu hogar. Este lugar podría incluir tu silla favorita, algunas fotos colgadas en la pared que te hacen sentir tranquilidad, y cosas que pueden ayudarle a relajarse.	2 Envía una nota de agradecimiento, no por un artículo material, sino para que alguien sepa por qué lo aprecia. Las expresiones escritas de gratitud están relacionadas con una mayor felicidad.	3 Trabaja en tus puntos fuertes. Haz algo en lo que seas bueno para desarrollar la confianza en ti mismo y luego aborda una tarea difícil.	4 Tómate 30 minutos para dar un paseo por la naturaleza. Las investigaciones muestran que estar en la naturaleza puede aumentar los niveles de energía, reducir la depresión y aumentar el bienestar.
5 Ser consciente se trata de ser consciente de cómo se sienten tu mente y tu cuerpo. Realice una prueba de salud mental en mhascreening.org . Es gratis, anónimo y confidencial.	6 Cierra los ojos y visualiza un lugar o escenario tranquilo durante 10 a 15 minutos.	7 Prioriza el sueño estableciendo una hora de acostarte y apagando luces y dispositivos al menos una hora antes.	8 Encuentra un pequeño acto de bondad para hacer por otra persona, como hacer un cumplido u ofrecer una mano amiga.	9 Practica el perdón. Las personas que perdonan tienen mejor salud mental y dicen estar más satisfechas con sus vidas.	10 Escucha música para igualar o mejorar tu estado de ánimo.	11 La interacción entre humanos y animales tiene beneficios para el estrés, la depresión, el estrés postraumático y el manejo de la salud mental en general. Pasa algún tiempo con un amigo peludo.
12 Intente preparar tus almuerzos o elegir tu ropa de semana laboral con anticipación. Ahorrarás algo de tiempo por las mañanas y tendrás una sensación de control sobre la próxima semana.	13 Prueba la relajación muscular progresiva: Tensa y relaja cada grupo de músculos desde la cabeza hasta los pies durante 15 a 20 minutos.	14 Tómate un tiempo hoy para conocer a tus compañeros de trabajo. Esto podría significar salir a almorzar, tomar un café juntos o charlar unos minutos entre tareas o reuniones.	15 Haz una lista de cinco cosas por las que estás agradecido hoy.	16 Incluso una deshidratación leve puede provocar fatiga, dificultad para concentrarse y cambios de humor. Haz tu mejor esfuerzo para beber 64 onzas de agua hoy.	17 Trata de encontrar el lado positivo de algo malo que sucedió recientemente. Utilices la hoja de trabajo "Buscando lo bueno" de MHA si no estás seguro de por dónde empezar.	18 Deja tu smartphone en casa por un día y desconéctate de correos electrónicos, notificaciones y otras interrupciones. Pase tiempo haciendo algo divertido con alguien cara a cara.
19 Los pasatiempos pueden ser una gran habilidad para afrontar situaciones difíciles. Tómame un tiempo hoy para dedicarte a un pasatiempo que disfrutes, o prueba uno nuevo si no tienes un pasatiempo favorito.	20 Saluda a un desconocido con el que te cruces hoy. Incluso las interacciones breves con personas que no conocemos pueden tener muchos beneficios para la salud y hacernos sentir más conectados.	21 Prueba un ejercicio de respiración. Inhala profundamente durante cuatro segundos, sostiene durante cuatro segundos y exhala durante cuatro segundos. Repite durante cinco minutos.	22 Escribir sobre experiencias perturbadoras puede reducir los síntomas de la depresión. Prueba la hoja de trabajo "Manejando la frustración y la ira" de MHA si no estás seguro de por dónde empezar.	23 La solución a la soledad no siempre son nuevas conexiones. Comunícate con alguien con quien no hayas hablado por un tiempo y fomenta esa conexión previa.	24 Encuentra tiempo para ver un video o una película divertido en línea o pasar el rato con alguien que te haga reír.	25 Haga algo con amigos y familiares. Las personas tienen 12 veces más probabilidades de sentirse felices los días que pasan de 6 a 7 horas con amigos y familiares.
26 Ordena tu hogar donando ropa vieja, juguetes, etc. Crear un espacio más despejado también puede ayudar a que tu mente se sienta más clara, y donar cosas puede ayudarte a sentirte más conectado con tu comunidad.	27 Practica afirmaciones positivas mirándote al espejo y repitiéndote declaraciones amables o inspiradoras.	28 Inicia una conversación sobre salud mental. Puede ser en línea o en persona: las conversaciones ayudan a reducir el estigma.	29 Ponte a prueba para no gastar dinero hoy. Puede que requiera algo de planificación anticipada, pero puede darte una sensación de control sobre tu presupuesto y ayudarte a generar confianza para reducir el estrés financiero.	30 Colorea un poco durante unos 20 minutos para ayudarte a aclarar tu mente. Utiliza las páginas en nuestro kit de herramientas o consulta cientos de páginas para colorear gratuitas en la aplicación Happy Color.	31 Cuenta cuántas veces revisas tu teléfono hoy. Esto puede ayudar a desarrollar la atención plena en torno al tiempo frente a la pantalla y identificar límites que debes establecer para el uso de la tecnología.	

