

Gratitud

Dale vuelta al reloj de arena.

- Piensa en las cosas por las cuales te sientes agradecido o agradecida el día de hoy.
- Si gustas, las puedes anotar.
- Concéntrate en sentir gratitud por las cosas positivas de tu vida.



CONSEJOS DE BIENESTAR

Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Tómate un descanso

Dale vuelta al reloj de arena.

- Inhala profundamente y luego exhala lentamente.
 - Despeja tu mente.
- Vuelve a inhalar profundamente y exhala lentamente.
 - Siente cómo se relaja tu cuerpo.
- Inhala profundamente una vez más y exhala lentamente.
 - Siente que te dejas ir y que te relajas aún más.
- Inhala profundamente una última vez y exhala lentamente.



CONSEJOS DE BIENESTAR

Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Hora de estirarte

Ponte de pie. Dale vuela al reloj de arena.

- Lentamente gira tu cabeza hacia la derecha. Mantén la posición y luego regresa.
- Gira tu cabeza a la izquierda. Mantén y regresa.
- Levanta tus brazos hacia el cielo y estírate.
- Alza tus brazos al nivel de tus hombros.
- Gira tu cintura ligeramente mientras mantienes los brazos extendidos.



CONSEJOS DE BIENESTAR

Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Amabilidad

Dale vuelta al reloj de arena.

- Piensa en un acto de bondad que hayas recibido.
- Piensa en algunos actos bondadosos que tú puedas hacer.
- Planea cuándo podrías hacer esos actos de bondad.



CONSEJOS DE BIENESTAR
Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Reflexiona

Toma un momento para reflexionar.

Dale vuelta al reloj de arena.

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué mejoraría tu día?
- Planea algo positivo para ti mismo o ti misma.



CONSEJOS DE BIENESTAR
Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Cuidado Personal Positivo

Cuidar de nosotros mismos nos ayuda a ser más capaces de cuidar a otros.

Dale vuelta al reloj de arena.

- Piensa en lo que hayas hecho recientemente de cuidado personal positivo.
- Anota tus actividades de cuidado personal positivo.
- Planea lo que harás hoy para cuidar de ti mismo o de ti misma.



CONSEJOS DE BIENESTAR

Vea más en www.SaludSiempreVC.org

Optimismo

Dale vuelta al reloj de arena.

- Piensa en las cosas positivas que están sucediendo en tu vida
- Si gustas, puedes anotarlas.
- Si no puedes pensar en nada positivo, ve si puedes planear algo hoy que hará que te sientas bien. Por ejemplo:
 - Habla con alguien
 - Escucha música
 - Medita
 - Haz ejercicio
 - Ve un programa divertido
 - Haz una lista de las cosas que te hacen sentir bien



CONSEJOS DE BIENESTAR

Ve más en www.SaludSiempreVC.org

Respiración de estrella de mar

(Starfish Breathing)

Enfocarnos en nuestra respiración puede ayudarnos a sentirnos calmados y relajados. Este es un buen ejercicio tanto para niños como para adultos.

Dale vuelta al reloj de arena.

- Extiende los dedos de una mano como una estrella de mar.
- Usa el dedo índice de tu otra mano para trazar hacia arriba y hacia abajo de cada dedo.
- Siente cómo respiras: inhala y exhala, inhala y exhala.
- Concéntrate y deja que tus otros pensamientos se despejen.



CONSEJOS DE BIENESTAR
Vea más en www.SaludSiempreVC.org