

SALUD MENTAL

9 OPCIONES DE DISTRACCIÓN DE ALTO ESFUERZO

Haz ejercicio.



Juega un deporte.



Ayuda a otra persona.



Comienza a aprender un nuevo idioma.



Aprende a tocar un instrumento.



Construye algo.



Haz una comida elaborada.



Haz trabajos de jardinería al aire libre.



Ve al cine con amigos.



Video



Estas 9 opciones de distracción son basadas en el blog "[Beauty after Bruises - 101 Distraction Techniques.](#)"

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.