

# SALUD MENTAL

## 9 OPCIONES DE DISTRACCIÓN DE BAJO ESFUERZO

Canta o usa una superficie como un tambor.



Ve videos alegres en YouTube. Mira comediantes, desafíos de risa, o videos de cachorros.



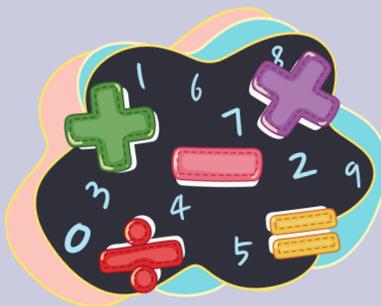
Come un bocadillo lentamente y descubre todos los sabores.



Juega un videojuego o juego de mesa.



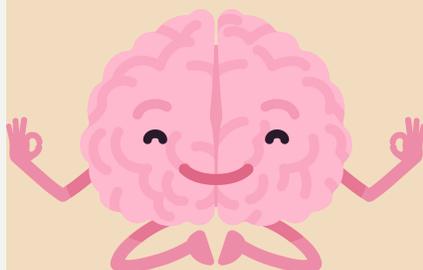
Haz operaciones de matemáticas.



Lávate la cara/las manos o cepíllate los dientes.



Haz ejercicios de imaginación.



Juega con una mascota.



Intenta reír sin sonreír.



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](http://ucresourcecenter.org).