SALUD MENTAL

9 OPCIONES DE DISTRACCIÓN DE BAJO ESFUERZO

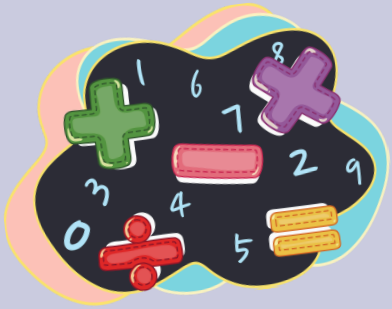
Canta o usa una superficie como un tambor.

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

Come un bocadillo lentamente y descubre todos los sabores.

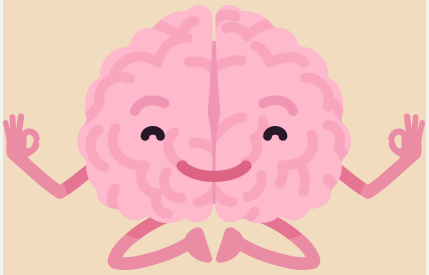
Juega un videojuego o juego de mesa.

Haz operaciones de matemáticas.



Lávate la cara/las manos o cepíllate los dientes.

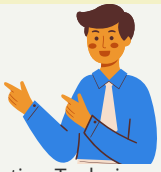
Haz ejercicios de imaginación.



Juega con una mascota.

Intenta reír sin sonreír.

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.