SALUD MENTAL

9 OPCIONES DE DISTRACCIÓN DE ESFUERZO MEDIO

Fiesta de baile.

Aprende algo nuevo.

Envía un mensaje de texto a tus amigos o familiares.

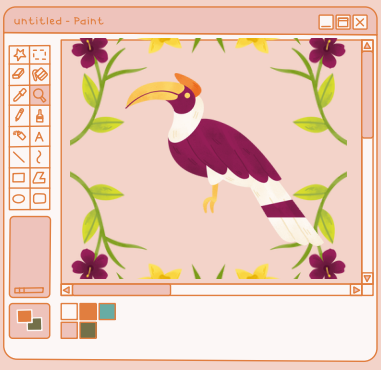
Organiza algo, como todos los archivos de tu computadora.

Toma una ducha/baño.

Estírate o haz yoga.

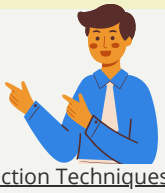
Llámale a un amigo o a algún familiar de confianza.

Edita fotos.



Sigue un tutorial de "hazlo por ti mismo".

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.