

# Mis Actividades de autocuidado



Recorte o escriba las sugerencias a continuación y doble los trozos de papel por la mitad. Coloque los trozos de papel en un frasco y haga que su hijo saque uno al azar cuando tenga un día estresante. Haga cualquier actividad que saque para practicar el autocuidado y reducir el estrés.

Cocinen juntos.	Vea un vídeo en YouTube que los haga sonreír.	Den un paseo.
Escriban en un diario.	Bailen.	Mediten.
Coloreen un dibujo.	Escuchen música.	Tengan una noche de juegos de mesa en familia.
Escriban a un amigo.	Vean una película divertida.	Jueguen con tu juguete favorito.

**ON OUR SLEEVES**<sup>®</sup>

The Movement for Children's Mental Health



dayton children's