



"Cuida tu Bienestar Emocional"

Educación Primaria

Cuidar la salud mental en la infancia permite el desarrollo de habilidades sociales saludables y de estrategias para enfrentar los problemas



1 PATRONES DE SUEÑO SALUDABLES

Un descanso constante entre 8 y 10 horas ayuda a mejorar la memoria, la atención y el tiempo de reacción.

EJERCICIO REGULAR

2

Realizar ejercicio con regularidad fortalece la salud física y facilita una salud mental óptima.



3 TIEMPO EN FAMILIA

Compartir momentos en familia fomenta que se establezcan vínculos positivos y crear lazos afectivos.



FORTALECER LA EMPATÍA

4

Esta habilidad es fundamental para la resolución de conflictos, la comprensión y la vinculación con los demás.



5 ESTABLECER LÍMITES

Los límites aportan seguridad y ayudan a aceptar un "no".
Consciencia emocional.

