



**CALIFORNIA STUDENT**  
MENTAL HEALTH WEEK

# Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes

4-8 de mayo de 2020

**LUNES DE MÚSICA**

¡Usa tu camiseta de banda favorita o vístete como tu músico favorito!



**DÍA DE CRUCERO MARTES**

¡Vístete como si estuvieras de vacaciones relajantes en la playa!



**MIÉRCOLES DE GIMNASIO**

Muestra tu equipo de entrenamiento! ¡Puntos de bonificación por ser temática de los 80!



**GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES**

¡Usa tu sombrero favorito, un sombrero divertido, un sombrero de fiesta o sombreros creativos!



**VIERNES DE FRANELA**

¡Ponte tu cómodo pijama o traje de sudadera!





# Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes.

4-8 de mayo de 2020

**CALIFORNIA STUDENT**  
MENTAL HEALTH WEEK

## LUNES DE MÚSICA



### Estrategia de afrontamiento:

Escuchar música ayuda a relajar nuestros cerebros y cuerpos.

Pase 5 minutos escuchando su música o canciones favoritas hoy. ¡Se permiten fiestas de baile en solitario y guitarras de aire!

## DÍA DE CRUCERO MARTES



### Estrategia de afrontamiento:

Las visualizaciones son una gran herramienta de relajación.

Visualízate en una playa o en tu lugar favorito. ¡También puedes escuchar visualizaciones guiadas!

## MIÉRCOLES DE GIMNASIO



### Estrategia de afrontamiento:

¡Mover nuestros cuerpos es un quemador de estrés!

¡Sal a caminar o corre, o prueba un divertido video de ejercicios en YouTube!

## GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES



### Estrategia de afrontamiento:

¡Escribir un diario o escribir cosas les ayuda a girar en nuestras mentes!

¡Intenta comenzar un diario o hacer una lista de tus pensamientos y sentimientos!

## VIERNES DE FRANELA



### Estrategia de afrontamiento:

Sentirse físicamente acogedor, ayuda con el estrés, como la cultura danesa "hygge".

Trate de usar pijamas o sudaderas acogedoras, calcetines o acurrucarse con su manta o peluche favorito.



# Actividades de estrategias de afrontamiento de la Semana de espíritu virtual de salud mental para estudiantes.

4-8 de mayo de 2020

**CALIFORNIA STUDENT**  
MENTAL HEALTH WEEK

## LUNES DE MÚSICA



¡Prueba esta lista de reproducción de Spotify para levantar el ánimo!

[tinyurl.com/mondaycoping](http://tinyurl.com/mondaycoping)

## DÍA DE CRUCERO MARTES Y



¡Sigue esta caminata guiada por la playa!

[tinyurl.com/tuesdaycoping](http://tinyurl.com/tuesdaycoping)

## MIÉRCOLES DE GIMNASIO



¡Prueba este divertido video de ejercicios de Mousercise de 1983!

[tinyurl.com/wednesdaycoping](http://tinyurl.com/wednesdaycoping)

## GORRA DE PENSAMIENTO JUEVES



¡Prueba uno o más de estos mensajes de diario que invitan a la reflexión!

[tinyurl.com/thursdaycoping](http://tinyurl.com/thursdaycoping)

## VIERNES DE FRANELA



¡Aprenda sobre la ciencia y el arte de la comodidad, la forma danesa con "hygge" y pruebe lo que le parece bien!

[tinyurl.com/fridaycoping1](http://tinyurl.com/fridaycoping1)

[tinyurl.com/fridaycoping2](http://tinyurl.com/fridaycoping2)

