

# Día de la SALUD MENTAL

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positiv@

Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA SALUD MENTAL

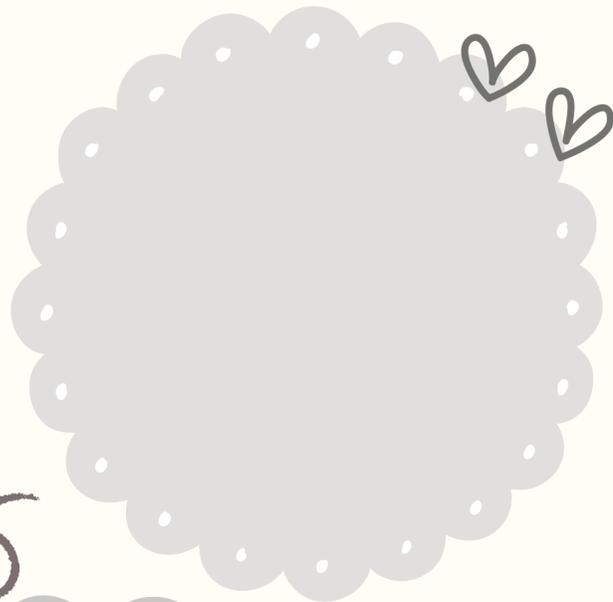


# ¡Hola! Soy

-----

Curso:

Edad:

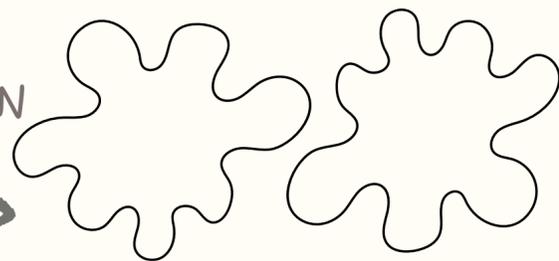


## COSAS QUE ME HACEN SENTIR BIEN



## COLORES QUE ME AYUDAN A SENTIR BIEN

Un lugar que me relaja...



## SITUACIONES QUE ME DISGUSTAN

Un dibujo que me ayuda a pensar positivamente



# retos para INFANTIL Y 1º CICLO

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

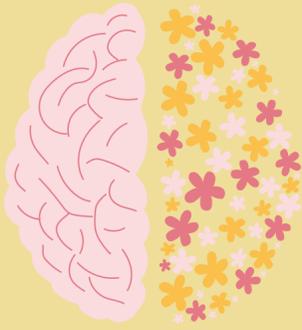
Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL



1



*Carita de emociones:  
dibuja una carita  
feliz, triste,  
enfadada y  
asustada, y explica  
cuándo te sientes así.*

2



*El tarro de la  
calma: sacude una  
botella con  
purpurina y  
obsérvala hasta que  
baje.*

3



*El abrazo mariposa:  
date un autoabrazo y  
da palmaditas  
suaves en los  
hombros.*

4



*La respiración del  
globo: infla un globo  
con tu barriga al  
respirar.*

5



*Pintar mi emoción de hoy con colores.*

6



*El rincón seguro: decora un espacio pequeño para sentarte tranquilo.*

7



*Baile de animales: muévete como diferentes animales para liberar energía.*

8



*El espejo mágico: mirarte al espejo y decir 3 cosas bonitas de ti.*

9



*Cuento de la calma:  
escuchar una  
historia corta con un  
final tranquilo.*

10



*El tren de la  
amistad: dar la  
mano a los  
compañeros y decir  
algo bonito al de al  
lado.*

11



*Respira con el osito:  
poner un peluche en  
la barriga y ver  
cómo sube y baja.*

12



*El frasco de los  
logros: dibujar algo  
que hiciste bien y  
guardarlo en un  
frasco.*

13



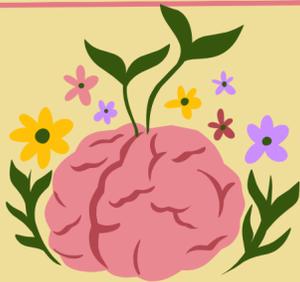
*Pintura libre con  
música suave.*

14



*Juego de congelados:  
bailar y parar  
cuando la música se  
detenga.*

15



*El viaje en la nube:  
imaginar que viajas  
en una nube y  
cuentas qué ves.*

16



*Escucha atenta:  
cerrar los ojos y  
adivinar sonidos del  
entorno.*

17



*El regalo invisible:  
simular que das un  
regalo bonito a un  
amigo.*

18



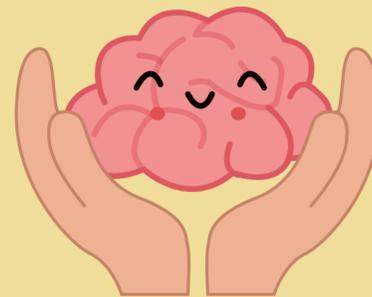
*Yoga del sol y la  
luna: estiramientos  
simples imitando el  
sol y la luna.*

19



*La caja de los  
tesoros: meter objetos  
suaves o que den  
calma y tocarlos.*

20



*Pintar piedras de  
emociones para jugar  
a expresarlas.*

# retos para 2º CICLO

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

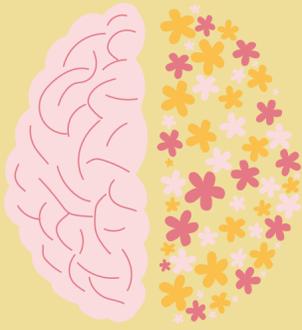
Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL



1



*El diario de emociones: escribir o dibujar cómo te sientes cada día.*

2



*Respira como una montaña: imaginar que eres fuerte y estable.*

3



*Mi canción feliz: elegir una canción que te haga sonreír y compartirla.*

4



*El reto del agradecimiento: escribir 3 cosas por las que das gracias.*

5



*Círculo de confianza: dibujar a las personas que te hacen sentir seguro.*

6



*El semáforo de las emociones: rojo (paro), amarillo (pienso), verde (activo).*

7



*Mindfulness con comida: comer una pasa o galleta lentamente, notando sabor y textura.*

8



*Caja de los logros: guardar notas de pequeños éxitos semanales.*

9



*El reto de la sonrisa:  
sonreír a 5 personas  
en el día.*

10



*Respiración con los  
dedos: recorrer con el  
dedo cada dedo de la  
otra mano mientras  
respiras.*

11



*Escribir una carta a  
tu "yo" del futuro.*

12



*El reto de la calma  
de 1 minuto: estar en  
silencio respirando.*



13



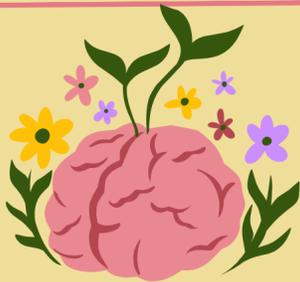
*Dibujo colaborativo:  
hacer un mural con  
compañeros sobre la  
amistad.*

14



*Reto del espejo:  
decirte algo positivo  
cada mañana.*

15



*El juego del role-  
play: representar  
cómo resolver un  
conflicto con un  
amigo.*

16



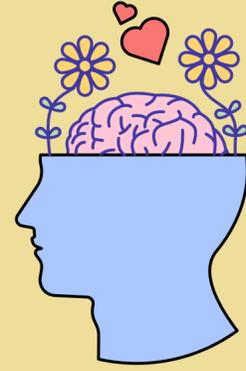
*Reto sin pantallas:  
todo el día sin  
tecnología en el aula.*

17



*Mandala creativo:  
colorear o crear un  
mandala.*

18



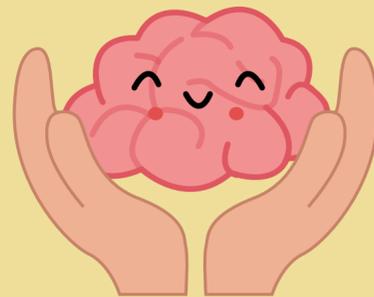
*La caja de  
preocupaciones:  
escribirlas y  
meterlas en una caja  
para "dejarlas ir".*

19



*Paseo consciente:  
caminar fijándote en  
olores, sonidos y  
colores.*

20



*El reto de pedir  
ayuda: identificar  
una situación donde  
pedir ayuda está  
bien.*

# retos para 3º CICLO

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

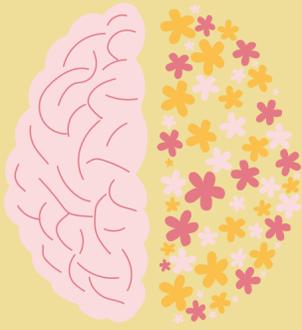
Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL



1



*Diario emocional avanzado: registrar emociones y qué las dispara.*

2



*Playlist terapéutica: crear una lista de canciones en el aula que nos hagan sentir bien.*

3



*Técnica del 5-4-3-2-1: nombrar 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas.*

4



*Reto del autocuidado: hacer una acción diaria para cuidarte en clase.*

5



*Respiración  
cuadrada: inhalar,  
sostener, exhalar,  
sostener (4 segundos  
cada fase).*

6



*Escribir una carta  
que no enviarás a  
alguien que te  
preocupa o molesta.*

7



*Reto de gratitud  
semanal: anotar 5  
cosas positivas de la  
semana.*

8



*El reto de decir "no"  
en una situación que  
no quieras aceptar.*



9



*Mapa de fortalezas:  
listar tus cualidades  
y ejemplos de cómo  
las usas.*

10



*Reto digital: pasar 3  
días sin redes  
sociales y reflexionar  
cómo te sentiste.*

11



*La técnica de la  
caja: imaginar que  
guardas tus  
problemas en una  
caja antes de irte a  
casa.*

12



*Espejo positivo:  
mirarte y decir 3  
cosas que valoras de  
ti.*



13



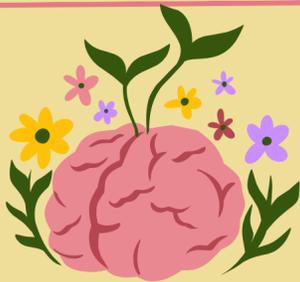
*Reto creativo: pintar,  
escribir o hacer  
música para  
expresar emociones.*

14



*Cadena de favores:  
hacer 3 actos de  
amabilidad sin  
esperar nada a  
cambio.*

15



*Mindfulness en  
movimiento: caminar  
despacio, notando  
cada paso.*

16



*Escribir tu historia  
de resiliencia: una  
vez que superaste  
algo difícil.*

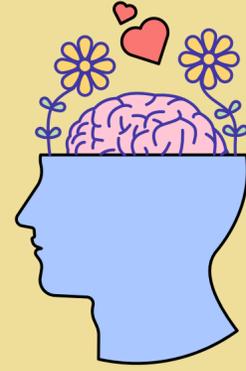


17



*Reto de confianza:  
compartir un miedo  
con alguien de  
confianza.*

18



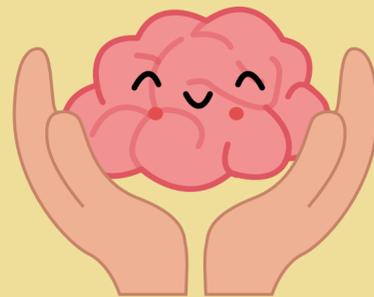
*Círculo de apoyo:  
identificar personas  
a quienes puedes  
acudir en distintas  
situaciones.*

19



*Reto de relajación  
muscular: tensar y  
relajar cada grupo  
de músculos.*

20



*Visualización de  
futuro: imaginar  
dónde quieres estar  
en 5 años y cómo te  
gustaría sentirte.*



# MINI BOOK

## SALUD MENTAL

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

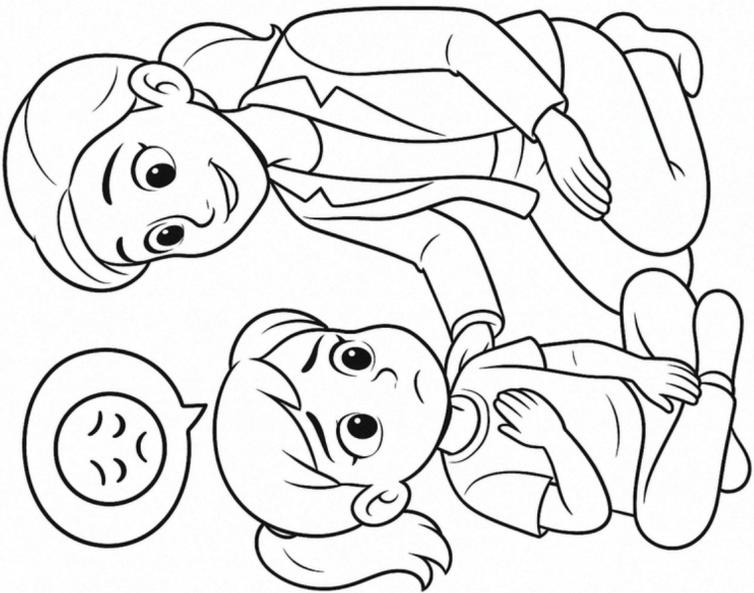
Ser positivo

Relajarse

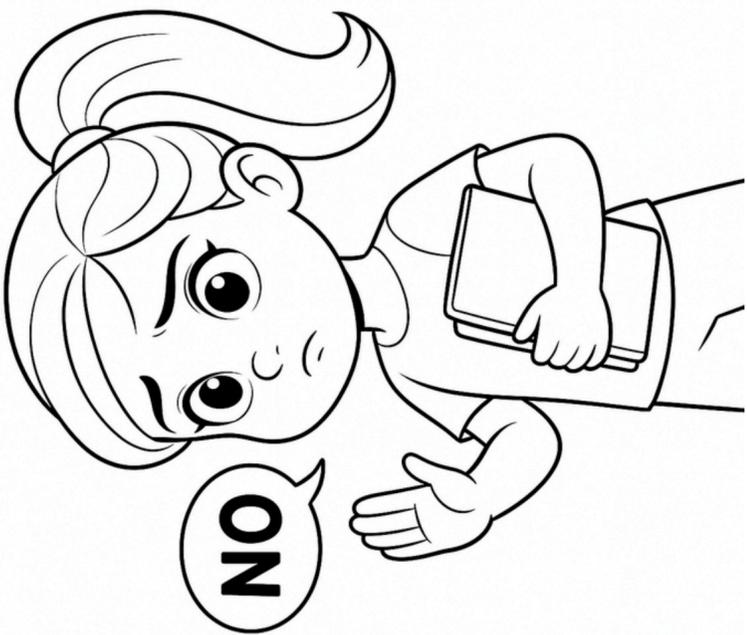


PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL

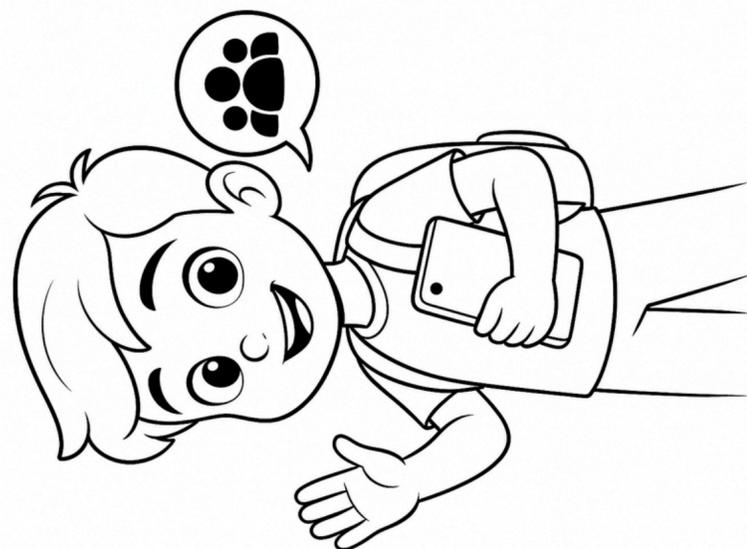




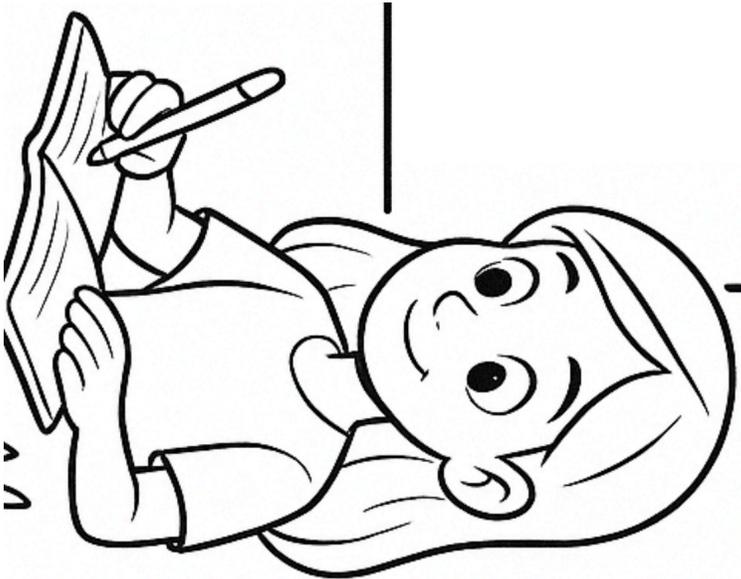
Reconocer que está bien no estar bien y acudir a un adulto de confianza, un orientador escolar o un profesional de la salud mental.



Aprender a decir "no" cuando lo necesites, evitar la sobrecarga y reservar tiempo para actividades que disfrutes.



Mantener contacto con amigos, familia o grupos de interés que te hagan sentir acompañado y apoyado.



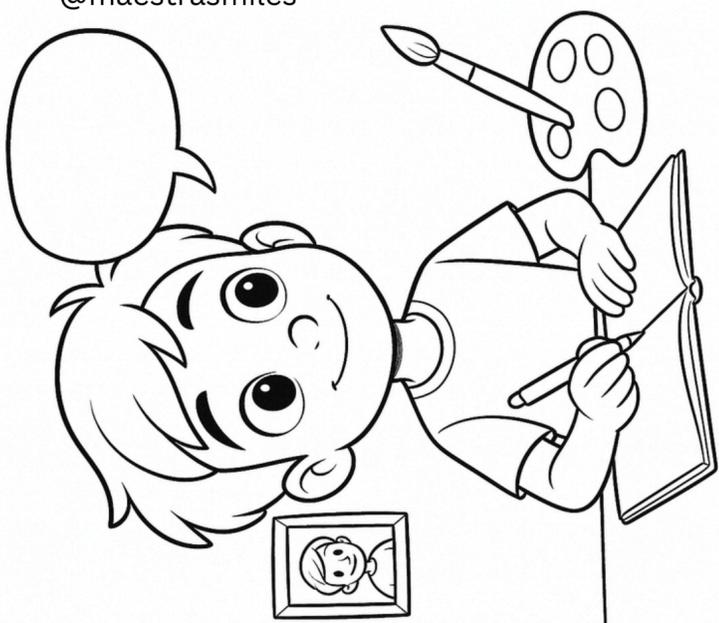
Anotar o pensar cada día en 2-3 cosas por las que estés agradecido, enfocándote en lo positivo.



### ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL



Dormir bien, mantener una alimentación equilibrada y hacer actividad física regular.



Hablar con alguien de confianza, escribir un diario o usar el arte (dibujar, pintar, música) para liberar lo que sientes.



Dedicar unos minutos al día a respirar conscientemente, observar tus pensamientos y estar presente en el "aquí y ahora."

@annadeenglish

@maestrasmiles

# propuestas

## ESCRITAS

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL



# Carta a mi yo del futuro

yo soy...

Consejos amables para  
el futuro

Descripción del  
momento presente

Reconocimiento de  
logros pequeños

Deseos de bienestar

Preguntas de reflexión  
¿Estás cuidando tu  
descanso? 😊 😞  
¿Sigues hablando con  
alguien cuando lo  
necesitas? 😊 😞  
¿Te estás dando permiso  
para disfrutar?  
😊 😞

# Historia de resiliencia



# Dafo Análisis

**D**

**Debilidades**

Handwriting practice area for 'Debilidades' with 15 horizontal dotted lines.

**A**

**Amenazas**

Handwriting practice area for 'Amenazas' with 15 horizontal dotted lines.

**F**

**Fortalezas**

Handwriting practice area for 'Fortalezas' with 15 horizontal dotted lines.

**O**

**Oportunidades**

Handwriting practice area for 'Oportunidades' with 15 horizontal dotted lines.



# registro DE EMOCIONES

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA  
TRABAJAR LA SALUD MENTAL



# REGISTRO DE MIS EMOCIONES

¿Cómo te sientes en el día de hoy?

Emoción

¿Qué ha ocurrido?

Me calmo con...



# Registro mensual de emociones

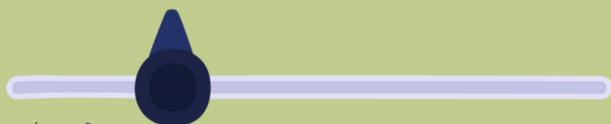


LUNES MARTES MIÉRC. JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



## Emociones



Dibuja tu emoción

## Observaciones

• .....  
• .....  
• .....  
• .....



# MURAL COLABORATIVO

Conectar

Crear

Reflexionar

Aprender

Ser y estar

Ser positivo

Relajarse



PROPUESTAS Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA SALUD MENTAL





# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL





**DÍA  
MUNDIAL  
DE LA  
SALUD  
MENTAL**  
10 DE OCTUBRE



**BLOCK**

**POSTERS**



**DÍA  
MUNDIAL  
DE LA  
SALUD  
MENTAL**  
10 DE OCTUBRE







DIY





MUNDIAL

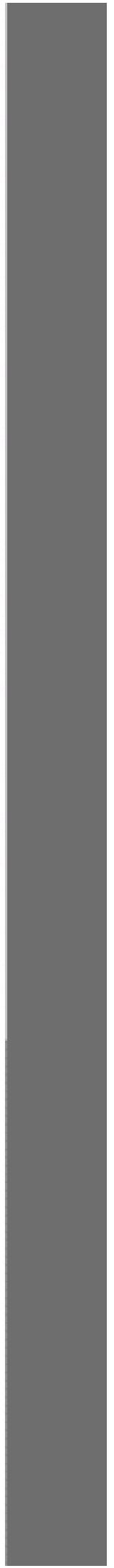
DE LA

SALUD

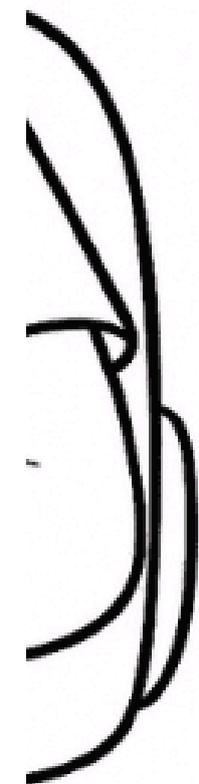
MENTAL

10 DE OCTUBRE











created using

**BLOCK**

**POSTERS**

**BLOCK**

**POSTERS**









ES'  
PAI  
T



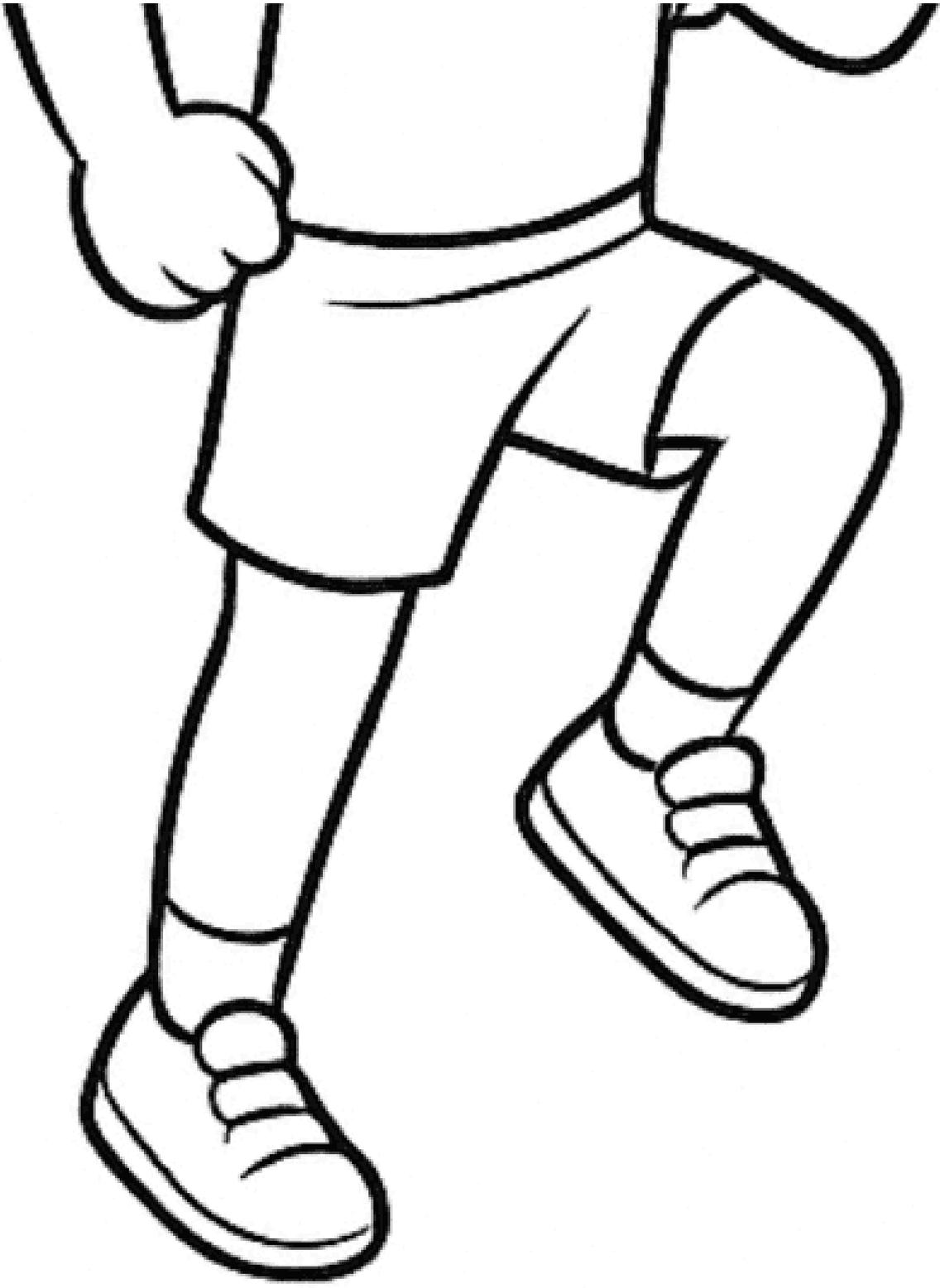
# TRATEGIA RA MEJORA TU SALUD MENTAL

---



S  
AR









created using

**BLOCK**

**POSTERS**