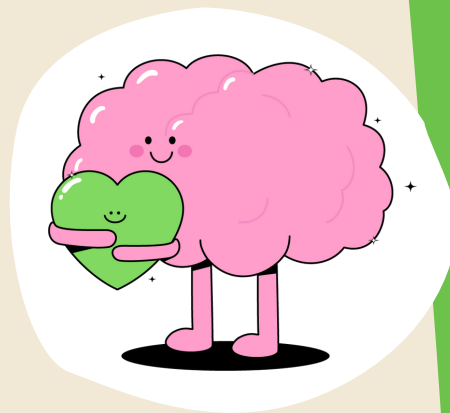


ACTIVITY GUIDE

MAY MENTAL

HEALTH MONTH



Mental Wellness Daily Check-In

Write down your personal check in to gain more understanding of how you are feeling.



10 Ways To Take Action For Your Mental Health

Lists out ten activities you can do to take action for your mental health.



Pop-It Fidget

Use the pop-it fidget throughout your day to relieve stress and focus your mind.



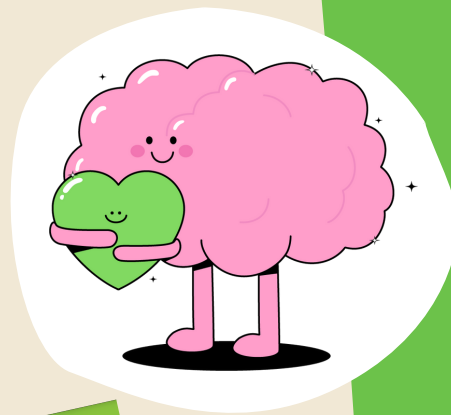
Buttons and Ribbons

Wear a button or ribbon on your clothes or pin it to your bag to support mental health!



Scan this QR code with your phone to view all May activities!

GUÍA DE ACTIVIDADES MAYO MES DE SAUD MENTAL



Registro diario de bienestar mental

Escriba su registro personal para comprender mejor cómo se siente.

Tarjetas de recetas de autocuidado

Enumera los "ingredientes" para reducir el estrés, practicar la atención plena y mantener el bienestar emocional.

Pop-it fidget

Use el pop-it fidget a lo largo del día para aliviar el estrés y enfocar su mente.

Botones y listones

¡Use un botón o una listón en su ropa o colóquelo con alfileres en su bolso para apoyar la salud mental!



¡Escanea este código QR con su teléfono para ver todas las actividades de mayo!

