



DESAFÍO DE 31 DÍAS

Mes de la Concientización
sobre la Salud Mental

"La Magia del Autocuidado"

Un mes de momentos mágicos
para su salud mental

El autocuidado puede vivirse como una
experiencia mágica.

Al darle a la mente un momento para desacelerar y renovarse, incluso los momentos más simples pueden cambiar mucho cómo se siente. Pero cuando el ritmo de vida se intensifica con el trabajo, la familia y todo lo demás, el autocuidado suele pasar a un segundo plano.

El Mes de Concientización sobre la Salud Mental es un buen momento para hacer una pausa, reflexionar y reconectarse con lo que necesita.

El desafío "La Magia del Autocuidado" le ofrece 31 días de ideas sencillas para incorporar más cuidado, calma y bienestar a su día.

Cómo funciona:

- > Escanee el código QR con la cámara de su teléfono inteligente para descargar el registro de seguimiento.
- > Elija una actividad de autocuidado cada día, o cree una usted mismo, y regístrela en su seguimiento. Los ejemplos están pensados para ayudarle a comenzar, pero puede elegir cualquier actividad que favorezca su bienestar emocional.

Ya sea que busque sentirse con más equilibrio, menos preocupaciones o un poco más como usted, este desafío está diseñado para ayudarle a priorizar su salud mental, un momento mágico a la vez.

