



EL PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR DE MENTES SALUDABLES

Cuando las familias se comprometen juntas a tener una buena salud mental, se benefician todos. Comprométase hoy mismo a la suya.

Hacer pequeños cambios en el estilo de vida y el comportamiento familiar hoy puede generar una gran diferencia en la salud mental y el bienestar de todos en el futuro.

Mi familia se compromete a cuidar nuestra salud mental:

(Marque lo que hará su familia)

- Programar una reunión familiar periódica todos los _____ para hablar sobre nuestras inquietudes y sentimientos.
- Estar al tanto de lo que sucede en la vida de los otros miembros de la familia.
- Comer alimentos más saludables.
- Comer juntos.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Limitar el tiempo que pasamos frente a la pantalla fuera de la escuela o el trabajo.
- Poner todos los dispositivos de la familia a cargar a la hora de ir a dormir.
- Dormir la cantidad de horas recomendadas todas las noches.
- Fijar una rutina diaria coherente.
- Reducir el estrés.
- Practicar esta técnica de relajación cuando nos sentimos estresados o ansiosos: _____.
- Otro: _____

Como padre/madre/abuelo/abuela/guardián, me comprometo a:

(Marque los cambios que hará)

- Compartir honestamente con mi familia todo lo que sucede en mi vida, lo bueno y lo malo.
- Comprar alimentos más saludables para mi familia.
- Ejercitarme _____ minutos _____ días por semana.
- Limitar el tiempo que paso frente a la pantalla fuera del trabajo a _____ horas por día.
- Establecer una estación de carga de dispositivos familiar en la casa en: _____
- Dormir _____ horas por noche.
- Liberarme del estrés que hay en mi vida: _____
- Ser un buen modelo de salud mental para mis hijos.

Como niño/a me comprometo a:

(Marque los cambios que hará)

- Compartir honestamente con mi familia todo lo que sucede en mi vida, lo bueno y lo malo.
- Ejercitarme _____ minutos _____ días por semana.
- Limitar el tiempo que paso frente a la pantalla fuera de la escuela a _____ horas por día.
- Dormir _____ horas por noche.
- Liberarme del estrés que hay en mi vida: _____

