

MAY

#virtuallyresilient

MAY IS
MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

WE WOULD LIKE TO WELCOME YOU TO OUR CALENDAR OF MINDFUL SUGGESTIONS FOR THINGS YOU CAN THINK ABOUT AND ACT UPON EACH DAY... AS YOU BE KIND TO YOUR MIND! WE HAVE A LOT IN STORE FOR YOU FROM WEEKLY JOURNALING PROMPTS (HIGHLIGHTED IN PURPLE), INSPIRATIONAL VIDEOS, INFORMATIVE ARTICLES, AND A COLLABORATIVE DEMONSTRATION FOR THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH WITH **LIME OUT DAY ON MAY 7TH WHERE WE ALL JOIN IN TO WEAR LIME GREEN IN HONOR OF CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY!** WE HOPE THAT YOU WILL JOIN US ON THIS AWARENESS JOURNEY THROUGHOUT THE MONTH AND THAT YOU FIND THESE DAILY ACTIVITIES TO BE BENEFICIAL TO YOU BEING #VIRTUALLYRESILIENT! THROUGHOUT THE MONTH, USE THIS HASHTAG AND LETS PROMOTE THIS IMPORTANT CAUSE. ENJOY!

ADVOCATE
EDUCATE
LOVE
ACCEPT



MENTAL HEALTH
AWARENESS

S	M	T	W	T	F	S
						
DID YOU KNOW? 2 1 IN 5 PEOPLE EXPERIENCE A MENTAL HEALTH CHALLENGE IN THEIR LIFETIME	WEEKLY JOURNAL PROMPT: 3 HOW CAN I BETTER TAKE CARE OF MYSELF?	DID YOU KNOW? 4 NOT GETTING ENOUGH SLEEP AFFECTS YOUR MIND AND YOUR MOOD? COMMIT TO GOING TO SLEEP EARLY TONIGHT	5 TRY A NEW PHYSICAL EXERCISE YOU HAVE NEVER DONE BEFORE	6 COMMIT TO EATING HEALTHY TODAY	7 LIME OUT!!! WEAR GREEN TO BRING AWARENESS TO MENTAL HEALTH POST PICTURE USING #LIMEOUTBCPS	8 TRY THIS! BREATHING EXERCISE: 5 FOR 5: BREATHE IN, HOLD AND RELEASE FOR 5 SECONDS REPEAT 5 TIMES
9 SELF CARE SUNDAY! SCHEDULE SOME "ME" TIME TODAY!	10 WEEKLY JOURNAL PROMPT: HOW DO I SHOW MY AWARENESS IN ALL 5 SENSES?	11 DID YOU KNOW? 5 MINUTES OF DAYLIGHT STIMULATES PRODUCTION OF SEROTONIN AND DOPAMINE, BRAIN CHEMICALS THAT IMPROVE MOOD	12 GO OUTSIDE FOR A WALK NOTICE THE SMELLS, SOUNDS AND SIGHTS	13 FIND YOUR "FEEL GOOD" SONG AND LISTEN TO IT	14 TREAT YOURSELF TO YOUR FAVORITE COMFORT FOOD	15 UNPLUG AND UNWIND NO SOCIAL MEDIA DAY!!
16 DID YOU KNOW? MEDITATION IS THE 2ND MOST POPULAR MIND AND BODY PRACTICE IN THE US	17 WEEKLY JOURNAL PROMPT: WHO ARE YOU MOST GRATEFUL FOR AND WHY?	18 STAY CONNECTED! REACH OUT TO SOMEONE YOU HAVEN'T SPOKEN TO IN A WHILE	19 INTRODUCE YOURSELF TO SOMEBODY NEW	20 MAKE A LIST OF PEOPLE YOU CAN TALK TO WHEN YOU HAVE A BAD DAY		22 SAY SOMETHING KIND TO SOMEONE
23 TALK TO A TRUSTED ADULT ABOUT YOUR WEEK.	24 WEEKLY JOURNAL PROMPT: WHAT ARE SOME AREAS OF MY LIFE I'D LIKE TO IMPROVE?	25 REMINDER FOR THE DAY: IT'S OK TO ASK FOR HELP	26 TAKE 30 MINUTES FOR CREATIVE EXPRESSION (ART, DANCE, WRITING)	27 REFRAME YOUR MISTAKES. LOOK TO THEM AS MOMENTS TO LEARN FROM	28 SAY SOMETHING KIND TO YOURSELF TODAY!	29 LEARN AND PRACTICE A NEW COPING SKILL YOU HAVE NEVER USED BEFORE
30 THINK ABOUT WHAT RESILIENCY MEANS TO YOU	31 WEEKLY JOURNAL PROMPT: REFLECT ON THE PAST MONTH . WHAT IS MY GREATEST STRENGTH AND WHY?	Each week of May has a Mental Health theme: Week 1: Self Care Week 2: Engaging the senses Week 3: Connecting with others Week 4: Coping Skills				

MAY

#RESILIENTEVIRTUAL

MAYO ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

BIENVENIDO(A) A NUESTRO CALENDARIO DE SUGERENCIAS CONSCIENTES SOBRE COSAS QUE PUEDES PENSAR Y COSAS QUE PUEDES HACER CADA DÍA, MIENTRAS PRACTICAS EL SER AMABLE CON TU MENTE! TENEMOS MUCHAS COSAS RESERVADAS, DESDE SUGERENCIAS SEMANALES PARA UN DIARIO, (YA QUE ESTA CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE ESCRIBIR ES UNA MANERA MUY EFECTIVA DE PROCESAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES), VIDEOS INSPIRADORES, ARTÍCULOS INFORMATIVOS, Y UNA DEMOSTRACIÓN COLABORATIVA PARA RESALTAR **LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL CON EL DÍA DEL "LIME OUT" DONDE TODOS NOS UNIMOS AL USAR ROPA DE COLOR VERDE LIMÓN EN HONOR A LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS.** ESPERAMOS QUE PUEDES ACOMPAÑARNOS EN ESTE VIAJE DE CONCIENTIZACIÓN DURANTE ESTE MES; Y QUE ENCUENTRES ESTAS ACTIVIDADES DIARIAS BENEFICIOSAS MIENTRAS ERES #RESILIENTEVIRTUAL. DURANTE EL MES, USA ESTE HASHTAG/ETIQUETA Y PROMOVAMOS ASÍ LA IMPORTANCIA DE ESTA CAUSA! ¡QUE LO DISFRUTES!

ADVOCATE
EDUCATE
LOVE
ACCEPT



MENTAL HEALTH AWARENESS

S	M	T	W	T	F	S
						 Se Amable con tu Mente
SABIAS QUE UNA DE CADA 5 PERSONAS EXPERIMENTA UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL 2	DIARIO SEMANAL: ¿COMO PUEDO MEJORAR MI AUTOCUIDADO? 3	¿SABES QUÉ? EL NO DORMIR LO SUFICIENTE AFECTA TU MENTE Y ESTADO DE ÁNIMO. COMPROMÉTETE A IRTE A DORMIR TEMPRANO HOY. 4	EJERCICIO FÍSICO. UNO QUE NO HAYAS HECHO ANTES 5	COMPROMÉTETE HOY A COMER SALUDABLE. 6	"LIME OUT" USA VERDE LIMÓN HOY PARA PROMOVER LA CONCIENTIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL. PUBLICA TU FOTO USANDO #LIMEOUTBCPS. 7	TRATA ESTE EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 5X5: TOMA UNA RESPIRACIÓN, RETENLA Y EXHALA POR 5 SEGUNDOS C/U, REPITE 5 VECES. 8
DOMINGO DE CUIDADO PERSONAL. PROGRAMA "TIEMPO PARA TI" HOY. 9	DIARIO SEMANAL: ¿CÓMO PODRÍA MOSTRAR MI PERCEPCIÓN A TRAVÉS DE MIS 5 SENTIDOS (OÍDO, TACTO, VISTA, GUSTO, OLFATO)? 10	¿SABÍAS QUÉ? 5 MINUTOS DEL SOL AL DÍA ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA Y DOPAMINA, SUSTANCIAS QUÍMICAS DEL CEREBRO QUE MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO. 11	SAL A CAMINAR Y PON ATENCIÓN A LOS OLORES, LOS SONIDOS Y LAS COSAS QUE VES EN DERREDOR. 12	ENCUENTRA ESA CANCIÓN QUE TE HACE SENTIR BIEN Y ESCÚCHALA. 13	HOY INVÍTATE A DISFRUTAR DE TU COMIDA RECONFORTANTE FAVORITA. 14	DESCONÉCTATE Y LIBÉRATE. DIA DE "NO REDES SOCIALES". 15
¿SABÍAS QUÉ? LA MEDITACIÓN ES LA SEGUNDA ACTIVIDAD MÁS POPULAR EN USA PARA EL BIENESTAR DE MENTE Y CUERPO. 16	DIARIO SEMANAL: ¿POR CUÁL PERSONA EN TU VIDA ESTAS AGRADECIDO Y POR QUÉ?? 17	¡MANTENTE CONECTADO! CONTACTA A ALGUIEN CON LA QUE NO HAS HABLADO HACE UN TIEMPO. 18	¡INTRODÚCETE A ALGUIEN NUEVO! 19	HAZ UNA LISTA DE LAS PERSONAS A LAS QUE PUEDES HABLARLES CUANDO ESTAS TENIENDO UN MAL DÍA. 20		HOY ANÍMATE A DECIR ALGO A ALGUIEN DE MANERA CORDIAL Y AFABLE. 22
HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA SOBRE COMO ESTUVO TU SEMANA. 23	DIARIO SEMANAL: ¿QUÉ ÁREAS DE MI VIDA QUE ME GUSTARÍA MEJORAR? 24	PARA RECORDAR HOY: ESTA BIEN PEDIR AYUDA. 25	TOMA 30 MINUTOS HOY PARA ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CREATIVA (ARTE, BAILE, ESCRITURA, ETC) 26	REFORMULA TUS ERRORES. MÍRALOS COMO MOMENTOS DE APRENDIZAJE. 27	HÁBLATE ALGO A TI MISMA DE MANERA CORDIAL Y AFABLE. 28	APRENDE Y PRACTICA UNA NUEVA HABILIDAD QUE NO HAYAS USADO ANTES. 29
PIENSA EN LO QUE LA PALABRA "RESILIENCIA" SIGNIFICA PARA TI. 30	DIARIO SEMANAL: REFLEXIONA SOBRE ESTE ÚLTIMO MES. ¿CUÁL ES MI MAYOR FORTALEZA Y POR QUÉ? 31	Cada semana de Mayo gira hacia un tema de Salud Mental: Semana 1: Cuidado Personal/Auto-cuidado Semana 2: Involucrando los sentidos Semana 3: Conectarse con otros Semana 4: Habilidades de afrontamiento emocional				