



American
Heart
Association.

15 MANERAS DE ESTAR BIEN

Cuidar tu cuerpo y mente te ayuda a sentirte bien por dentro y por fuera.

1

Concéntrate en tres cosas que veas, escuches y sientas



2

Practica la gratitud: nombra algo por lo que estés agradecido

6

Repítete algo positivo a ti mismo

8

Realiza 60 minutos de ejercicio al día

10

Limita tu tiempo frente a una pantalla



13

Lávate las manos con frecuencia

11

Atrévete a probar una actividad nueva

14

Si toses o estornudas, cubre tu boca y tu nariz con tu brazo



3

Tómate unos minutos para estirarte

7

Si no te sientes bien, dile a un adulto

9

Acuéstate temprano para dormir lo suficiente



4

Da un paseo y explora la naturaleza

5

Comienza a escribir en un diario todos los días o todas las semanas

12

Prueba una fruta o una verdura que no hayas comido antes

15

Toma abundante agua

