



# Semana del Espíritu de Concientización sobre la Salud Mental 5/23-5/27



La salud mental tiene que ver con nuestro bienestar relacionado con pensamientos, sentimientos y comportamientos. Esta semana estaremos practicando buenos hábitos para cuidar nuestra salud mental.

## Lunes Relajado:

Use ropa cómoda o pijamas en la escuela para relajarse



## Forma equipo contra el estrés el martes:

Usa tu camiseta deportiva favorita



## Vístete de verde el miércoles:

Vístete de verde para difundir la conciencia sobre la salud mental



## Atar y Teñir el Jueves:

Los colores son como las emociones, nos ayudan a expresarnos

## Viernes de familia de RH:

Muestre el apoyo de su familia RH usando ropa de RH

