SALUD MENTAL

MAYO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			HealthCheck360	@HealthCheck360	1 **Inicio de Bienestar** Comienza el Mes de Concientización sobre la Salud Mental estableciendo una meta de salud mental. ¡Los pequeños compromisos generan grandes cambios!	2 **Claridad Visual** ¡Dale un descanso a tus ojos! Sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.
3 **Domingo de Preparación de Comidas** Prepara snacks saludables el fin de semana para una mente más clara durante la semana.	4 **Lunes de Movimiento** ¡Es el Mes Nacional de la Condición Física y los Deportes! Camina, baila o estírate durante 15 minutos hoy. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.	5 **Impulso al Presupuesto** El estrés financiero afecta la salud mental. Revisa una suscripción que no utilices y cancélala. ¡Pequeñas victorias financieras aumentan la confianza!	6 **Seminario de Coaching** Acompáñanos hoy al mediodía (CT) para explorar las 5 C para construir una base más sólida de bienestar mental y salud cerebral.	7 **La sanación no es lineal. Sé paciente contigo mismo en los días difíciles**	8 **Conexión con Café** Programa una cita para tomar café con un amigo. La conexión social es fundamental para la salud mental. ¡Haz que suceda esta semana!	9 **Poder de la Gratitud** Comienza un diario de gratitud. Escribe diariamente 3 cosas por las que estás agradecido(a). Este hábito simple reprograma tu cerebro hacia la positividad.
10 **¡Feliz Día de la Madre!**	11 **Desafío de Actividad Física** Prueba un entrenamiento nuevo hoy—yoga, senderismo o natación. Cambiar de rutina estimula tu cerebro y evita el aburrimiento.	12 **Alimentación Consciente** Reduce la velocidad. Come sin pantallas. Nota los sabores y texturas. La alimentación consciente reduce el estrés y mejora la digestión de forma natural.	13 **Bienestar Financiero** Crea un "fondo de bienestar": ahorros pequeños destinados al autocuidado, como terapia, masajes o clases de ejercicio. Invertir en ti es invertir en paz.	14 **Santuario del Sueño** Tu dormitorio debe sentirse como un santuario. Mantenlo fresco, oscuro y libre de pantallas. ¡Un sueño de calidad es esencial para la salud mental!	15 **Día de Ir en Bicicleta al Trabajo** ¡Usa tu bicicleta hoy! Hacer ejercicio al aire libre mejora el estado de ánimo y la vitamina D. ¿No tienes bicicleta? Camina—cualquier movimiento es beneficioso.	16 **Reinicio de Fin de Semana** Establece límites con los correos del trabajo este fin de semana. La salud mental requiere descanso real. ¡Tu bandeja de entrada puede esperar hasta el lunes!
17 **Día Mundial de la Hipertensión** Reduce el sodio, maneja el estrés y muévete diariamente. La salud del corazón y la salud mental están profundamente conectadas.	18 **Motivación de Media Semana** ¡Ya estás a mitad del mes! Celebra tu progreso. Observa una manera en la que has mejorado tu bienestar desde el 1 de mayo.	19 **Impulso Cerebral** Aprende algo nuevo hoy—¡aunque sean 10 minutos! Leer, hacer rompecabezas o practicar un idioma mantiene tu cerebro joven y activo.	20 **Tu salud mental es una prioridad, no un lujo.**	21 **Día Mundial de la Meditación** Practica respiración controlada y siéntate en silencio por 5 minutos. ¡Inicia o fortalece tu práctica de meditación hoy!	22 **Viernes sin Estrés** Termina tu semana laboral con intención. Tómate una hora sin tecnología. Lee, estírate o escribe en tu diario—lo que te dé calma antes del fin de semana.	23 **Terapia de Naturaleza** Pasa tiempo al aire libre. La luz del sol, el aire fresco y la naturaleza reducen la ansiedad y aumentan la serotonina. ¡Incluso 15 minutos ayudan!
24 **Chequeo de Conexión** Llama a alguien con quien no has hablado en un tiempo. Las conversaciones reales fortalecen la resiliencia mental y el sentido de pertenencia.	25 **Día Conmemorativo**	26 **Auditoría de Energía** Observa qué actividades te drenan vs. cuáles te energizan. Di "no" a un compromiso que te reste energía esta semana. Proteger tu energía es amor propio.	27 **Hidratación Importa** ¡Bebe más agua! La deshidratación causa fatiga y cambios de humor. Apunta a 8 vasos diarios y nota cómo cambia tu energía.	28 **Minuto de Movimiento** Incluso 5 minutos de movimiento reducen la ansiedad. Estírate, sube escaleras o baila tu canción favorita. ¡Todo cuenta!	29 **Viernes de Reflexión** ¡Celebra los logros de este mes! Has priorizado tu salud mental. Escribe sobre un cambio positivo que hayas notado en tu bienestar.	30 **Fin de Semana Relax** Un ritual nocturno relajante fortalece la salud mental. 31 **Nuevos Comienzos** Establece una intención de bienestar para junio.

Visita nuestro blog para mantenerte al día con las últimas novedades de HealthCheck360.