CUIDA TU MENTE

RETO

Salud Mental de 10

Comienza desde el 3 de octubre y termina el 3 de noviembre

Introducción

Este mes, te invito a unirte al reto **"Salud Mental de 10",** donde cada día realizaremos una pequeña acción para promover nuestra salud mental. Estas actividades están diseñadas para ayudarte a sentirte más conectada contigo misma, reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

¡Tómate unos minutos al día para ti y cuida tu mente!

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
		1	2	3 Haz una lista de gratitud	4 Desconectate de las redes sociales	5 Respira profundamente por 5 minutos
6 Lee 10 páginas de un libro inspirador	7 Sal a caminar durante 20 minutos	8 Haz un dibujo o escribe algo creativo	9 Medita durante 10 minutos	10 Llama a una amiga o familiar	11 Bebe 8 vasos de agua hoy	12 Escribe tus pensamientos
13 Organiza un espacio de tu casa	14 Escucha tu música favorita	15 Dedica 30 minutos a un hobbie	16 Practica afirmaciones positivas	17 Prepara una comida saludable	18 Duerme 8 horas completas	19 Deshazte de un pensamiento negativo
20 Haz una pausa de 5 minutos para estirarte	21 Practica la escucha activa	22 Agradece por lo que tu cuerpo puede hacer	23 Pasa 10 minutos al sol	24 Declara un día sin quejas	25 Anota tus metas para esta semana	26 Ríe a carcajadas
27 Haz un gesto amable por otra persona	28 Practica el perdón	29 Haz 15 minutos de ejercicio	30 Dedica tiempo a no hacer nada	31 Organiza una noche de autocuidado	01 Reflexiona sobre tu mes	02

CUIDA TU MENTE

Checklist: Una actividad por día

- [ ] **3 de Octubre: Haz una lista de gratitud.**
Escribe 3 cosas por las que te sientas agradecida hoy.

- [ ] **4 de Octubre: Desconéctate de las redes sociales por 1 hora.**
Toma un descanso y utiliza ese tiempo para hacer algo que disfrutes.

- [ ] **5 de Octubre: Respira profundamente por 5 minutos.**
Practica respiración consciente para reducir el estrés.

- [ ] **6 de Octubre: Lee 10 páginas de un libro inspirador.**
Encuentra una lectura que te motive o te relaje.

- [ ] **7 de Octubre: Sal a caminar durante 20 minutos.**
Conéctate con la naturaleza o simplemente disfruta del aire fresco.

- [ ] **8 de Octubre: Haz un dibujo o escribe algo creativo.**
No necesitas ser artista, solo libera tu creatividad.

- [ ] **9 de Octubre: Medita durante 10 minutos.**
Encuentra un lugar tranquilo, cierra los ojos y enfócate en tu respiración.

- [ ] **10 de Octubre: Llama a una amiga o familiar.**
Conéctate con alguien cercano y comparte cómo te sientes.

- [ ] **11 de Octubre: Bebe 8 vasos de agua hoy.**
Hidratar tu cuerpo también es cuidar tu mente.

- [ ] **12 de Octubre: Escribe tus pensamientos.**
Haz journaling, libera tus ideas, emociones o inquietudes en papel.

- [ ] **13 de Octubre: Organiza un espacio de tu casa.**
Limpia y organiza un rincón para sentirte más tranquila.

- [ ] **14 de Octubre: Escucha tu música favorita.**
Dedica un momento a disfrutar de las canciones que te hacen sentir bien.

- [ ] **15 de Octubre: Dedica 30 minutos a un hobbie.**
Haz algo que disfrutes solo por diversión, sin expectativas.

- [ ] **16 de Octubre: Practica afirmaciones positivas.**
Di frente al espejo: "Soy suficiente, soy capaz, soy valiosa".

- [ ] **17 de Octubre: Prepara una comida saludable.**
Nutrir tu cuerpo también mejora tu salud mental.

- [ ] **18 de Octubre: Duerme 8 horas completas.**
Prioriza un buen descanso esta noche.

- [ ] **19 de Octubre: Deshazte de un pensamiento negativo.**
Identifica un pensamiento que te limita y cámbialo por uno positivo.

- [ ] **20 de Octubre: Haz una pausa de 5 minutos para estirarte.**
Relaja tus músculos y mejora tu energía.

- [ ] **21 de Octubre: Practica la escucha activa.**
Hoy, escucha con plena atención a alguien cercano sin interrumpir.

- [ ] **22 de Octubre: Agradece por lo que tu cuerpo puede hacer.**
Piensa en las capacidades de tu cuerpo y agradécelas.

- [ ] **23 de Octubre: Pasa 10 minutos al sol.**
La vitamina D puede mejorar tu ánimo y energía.

- [ ] **24 de Octubre: Declara un día sin quejas.**
Intenta no quejarte y enfócate en lo positivo.

- [ ] **25 de Octubre: Anota tus metas para esta semana.**
Organiza tus prioridades y comprométete a lograrlas.

- [ ] **26 de Octubre: Ríe a carcajadas.**
Ve un video divertido o comparte un chiste con alguien.

- [ ] **27 de Octubre: Haz un gesto amable por otra persona.**
Puede ser algo pequeño, como un mensaje de apoyo.

- [ ] **28 de Octubre: Practica el perdón.**
Perdona a alguien o a ti misma por un error pasado.

- [ ] **29 de Octubre: Haz 15 minutos de ejercicio.**
Ya sea yoga, baile o una caminata, mueve tu cuerpo.

- [ ] **30 de Octubre: Dedica tiempo a no hacer nada.**
Desconéctate del ruido y permite que tu mente descanse.

- [ ] **31 de Octubre: Organiza una noche de autocuidado.**
Date un baño relajante, hazte una mascarilla o ve tu película favorita.

- [ ] **01 de Noviembre: Reflexiona sobre tu mes.**
¿Qué aprendiste durante este reto? Anota tus reflexiones.

CUIDA TU MENTE

RETO

Salud Mental de 10

Comienza desde el 3 de octubre y termina el 3 de noviembre