

Checklist de Micro Hábitos para la Salud Mental

MAÑANA

☐ Respirar profundo antes de tocar el celular

☐ Anotar una intención positiva para el día

DÍA

☐ Hacer pausas de 3 minutos de respiración consciente

☐ Escuchar una canción que te relaje

☐ Etiquetar tu emoción sin juicio

NOCHE

☐ Agradecer 3 cosas antes de dormir

☐ Desconectar del celular 30 minutos antes de dormir

☐ Aplicar el método de los 5 sentidos antes de dormir

SEMANAL

☐ Crear un rincón de paz en tu casa

☐ Compartir algo amable con alguien