

Bingo del bienestar familiar

Complete tantas actividades como pueda y vaya marcándolas con una «X». ¡Cuando consiga una línea de 5 de ellas (vertical, horizontal o diagonal), habrá hecho BINGO!

Di un paseo de unos 30 minutos	Cociné algún plato sano junto a un familiar	Tuve un gesto amable con alguien desconocido	Jugué al aire libre durante 15 minutos	Me acosté a una hora razonable para poder dormir alrededor de 10 horas por la noche
Hice voluntariado	Hice un frasco de la calma (manualidad con agua y diamantina)	Llamé para hablar con mi abuelo o con otro miembro de la familia	No llevé ningún dispositivo electrónico a la cama	Tuve 10 minutos de descanso después de la escuela o trabajo
Hice algo creativo: dibujar, pintar, escribir, etc.	Tuve un gesto amable con un amigo o familiar	Casilla Gratis	Apagué los aparatos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarme	Hice yoga durante unos 15 minutos
Terminé de leer un libro	Practiqué la alimentación consciente	Me puse en contacto con un familiar que no veo a menudo	Le di un cumplido a alguien	Jugué un juego de cartas
Pasé tiempo con un amigo	Hablé con un adulto sobre lo que me causa estrés	Escribí una meta personal para mejorar mi salud mental o emocional	Incluí a alguien nuevo en el almuerzo o el recreo	Mostré compasión hacia alguien