

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	He conseguido hacer meditación durante al menos 5 minutos	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	Tuve una fiesta de baile	Llamé por teléfono para hablar con mi abuela o abuelo u algún 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.	Hablé de mis sentimientos con un familiar	Casilla Gratis	Acordé no usar dispositivos electrónicos 30-60 minutos antes de acostarme	Hice yoga durante unos 15 minutos
Terminé de leer un libro	Me desperté aproximadamente a la misma hora todos los días de la semana	Me puse en contacto con un familiar que no veo a menudo	Le di un cumplido a alguien	Jugué un juego de mesa
Pasé tiempo con un amigo	Reduje el tiempo de pantalla a dos horas o menos al día	Escribí una meta personal para mejorar mi salud mental o emocional	Comí al menos una de las comidas del día en familia.	Anoté 3 cosas por las que estoy agradecido

