Cómo construir felicidad

Los estudios muestran que puedes mejorar tu bienestar haciendo cosas que generen emociones positivas, como pasar tiempo con otras personas, completar tareas y encontrar significado en tu vida. Intenta hacer una o varias de estas actividades cada día durante una semana.



1. Comparte con un amigo algo que te hizo feliz hoy.



2. Dibuja algo que estás esperando con emoción.



3. Abraza o acaricia a tu mascota o a un peluche.



4. Imagina que estás en un lugar que te relaja o que te encanta.



5. Ve afuera e intenta encontrar algo interesante.



6. Lee o escucha una historia.



7. Habla con alguiencon quien no hablas normalmente.



8. Haz algo amable por alguien más.



9. Pasa tiempo con un amigo.



10. Piensa en algo de lo que te sientas orgulloso.



11. Cuéntale a alguien un buen recuerdo que tengas con ellos.



12. Intenta algo que siempre hayas querido hacer.



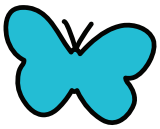
13. Ayuda a alguien con alguna tarea.



14. Dibuja un lugar al que te gusta ir para divertirte.



15. Haz una lista de 3 cosas que más te gustan de ti.



16. Escucha música o baila al ritmo de algo que te encante.



17. Comparte un juguete o una botana con un amigo.



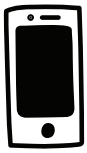
18. Agradece a alguien por la forma en que te ha ayudado.



19. Deja un dibujo o una nota para que alguien lo encuentre



20. Invita a un nuevo amigo a sentarse o jugar contigo.



21. Comparte tu video chistoso favorito con alguien.



22. Mira fotos de un recuerdo que te haga feliz.

¡Queremos saber de ti! Comparte tu historia de Cómo construir felicidad en redes sociales y etiqueta a #KidsMentalHealthFoundation.

W1851501

The Kids Mental Health Foundation™

#KidsMentalHealthFoundation

KidsMentalHealthFoundation.org/es