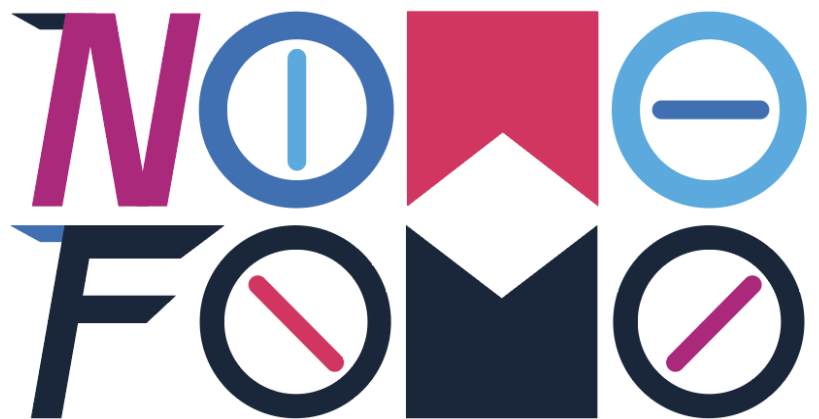




NOMO FOMO

Las redes sociales y las percepciones
sesgadas

Actividad de llamada a la acción



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out

Tema de Infográfico Interactivo	Las redes sociales y las percepciones sesgadas	
Nombre de la actividad	Nutrir para florecer	
Tipo de recurso	Actividad de llamada a la acción	
Foto		
Duración de la actividad	1 mes	Resultados del aprendizaje <p> personal que puedes poner en práctica en tu rutina diaria para controlar tu estrés y mantener tu bienestar </p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades: Capacidad para expresar diferentes maneras de gestionar tu bienestar y como desarrollar mejores hábitos para reducir tus niveles de estrés. Actitudes: Apreciar la importancia del cuidado personal y poner en práctica estas actividades en tu rutina para alimentar tu propia salud mental y bienestar.
Propósito de la actividad	El propósito de esta actividad es proporcionar a las personas una forma motivadora y divertida de practicar el cuidado personal. El cuidado personal es algo que a menudo olvidamos poner en práctica en nuestras rutinas diarias cuando nuestras agendas apretadas toman el control, y esto puede poner en riesgo nuestro bienestar mental y físico. Esta actividad proporciona a las personas las herramientas necesarias para volver a conectar consigo mismas y hacer de su salud mental y física una prioridad.	

**Materiales
necesarios para
la actividad**

- Impresora
- Cinta adhesiva

**Instrucciones
paso a paso**

Paso 1: Imprime la plantilla del «Bingo del cuidado personal» que aparece a continuación y pégala en tu nevera o en algún lugar de tu casa por el que pases habitualmente.

Paso 2: Decide la fecha de inicio.

Paso 3: Cada vez que completes una actividad, márcala como si fuera un bingo normal.

Paso 4: Cada vez que completes una línea (cruzada, hacia arriba, hacia abajo o diagonalmente), date un premio.

Paso 5: Cuando hayas completado toda la lista de actividades, reflexiona sobre las últimas semanas y anota las diferencias que hayas notado en tu bienestar al poner en práctica estas actividades de cuidado personal.

Paso 6: Crea tus propias actividades de bingo del cuidado personal para continuar tu viaje de por vida practicando el cuidado personal priorizando tu bienestar mental y físico.

Bingo del cuidado personal

Sal a pasear por el parque o el bosque	Mira el amanecer	Cena con un amigo	Limita el uso de las redes sociales a 30 minutos al día	Haz un dibujo
Mira tu película favorita	Cocina un plato nuevo	Baila con tu canción favorita	Haz un rompecabezas	Escucha un podcast motivador
Pasa un día en pijama	Llama a un ser querido para charlar	Medita durante 15 minutos	Crea un tablero de visión	Escribe una carta a tu yo futuro
Prueba una nueva afición	Vete de pícnic	Escribe 3 cosas por las que estás agradecido cada día	Deja de seguir o elimina las cuentas negativas de las redes sociales	Ordena tu habitación

NONE FOFOM

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880

