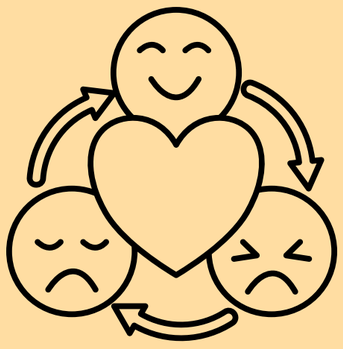
Cuidados personales para toda la Familia

Emocional



- Ver una pelicula
- Escríbanse mutuamente notas positivas
- Hablen de sentimientos
- Escriban una lista de gratitud

Mental

- Leer juntos
- Escribir o dibujar historias
- Intentar un nuevo oficio
- Contar chistes

Físico

- Cocinar juntos
- Tener una fiesta de baile
- Apagar las pantallas para un buen descanso
- Construir un fuerte

Social

- Sentarse a comer en familia
- Contactar a tus amigos y familiares
- Jugar juegos de mesa juntos
- Limitar el uso estresante de las redes sociales

Práctico

- Asignar quehaceres
- Hacer una lista de compras juntos
- Tener una rutina matutina y nocturna
- Deshacerse de los juguetes viejos

Busque ayuda

Escuche a su cuerpo para detectar señales de estrés y pida ayuda cuando la necesite.

6501 Stanley Ave, Berwyn, IL 60402 / Cicero Office, 5533 West 25th Street, Cicero, Illinois 60804
Phone: 708-484-7400

Youth Crossroads