

# BIENESTAR A TRAVÉS DE LA CONEXIÓN

un Bingo Desafiante en honor al Mes de la Concientización sobre la Salud Mental



ENVÍE UN TEXTO  
DICIENDO:  
«ESTOY  
PENSANDO EN TI»

REALICE UN  
PEQUEÑO  
ACTO DE  
BONDAD

PREGUNTE:  
«¿CÓMO  
PUEDO  
APOYARLE?»

COMPARTA  
UNA RISA CON  
ALGUIEN

AYUDE A  
ALGUIEN CON  
UNA TAREA

ESCRIBA UNA NOTA  
O MENSAJE DE  
AGRADECIMIENTO  
A ALGUIEN

PIDA AYUDA Y  
DEJE QUE  
ALGUIEN LO  
AYUDE

HAGA UN  
CUMPLIDO  
SINCERO A  
ALGUIEN

COMPARTA  
ALGO POR LO  
QUE ESTÉ  
AGRADECIDO

COMPARTA UN  
RECUERDO  
POSITIVO CON  
ALGUIEN

ESCUCHE SIN  
INTERRUMPIR

COMPARTA UN  
RECURSO  
COMUNITARIO

ESPACIO  
LIBRE

ESCUCHE  
CON  
ATENCIÓN

AGRADEZCA A  
ALGUIEN HOY

PARTICIPE EN  
UNA ACTIVIDAD  
EL GRUPO

SOSTENGA  
LA PUERTA  
PARA ALGUIEN

PÓNGASE EN  
CONTACTO  
CON UN SER  
QUERIDO

COMPARTA SUS  
HABILIDADES O  
CONOCIMIENTOS

GUARDE EL  
TELÉFONO  
CUANDO ESTÉ  
CON OTRAS  
PERSONAS

COMPARTA  
UNA COMIDA  
CON ALGUIEN

REALICE  
PLANES  
CON  
ALGUIEN

SALGA A  
CAMINAR  
CON  
ALGUIEN

REALICE  
VOLUNTARIADO  
EN UNA  
ORGANIZACIÓN  
LOCAL SIN FINES  
DE LUCRO

HÁGALE SABER  
A ALGUIEN  
QUE ES  
IMPORTANTE

Vea las instrucciones al reverso.

# BIENESTAR A TRAVÉS DE LA CONEXIÓN

un Bingo Desafiante en honor al Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Únase a nosotros para celebrar el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental este mayo, dando pequeños pasos para conectarse consigo mismo, con los demás y con su comunidad. El «Bingo Desafiante: Bienestar a través de la Conexión» es una forma sencilla de construir una conexión en su vida cotidiana. Cada casilla del tablero representa un acto de conexión pequeño pero significativo, ya que mantenerse conectado es una de las formas más poderosas de fomentar el bienestar mental.

Para participar, realice las actividades de su tablero de bingo e intente hacer un bingo completando 5 casillas consecutivas antes de finalizar mayo. Cuando haga un bingo, avísenos escaneando el código QR que aparece a continuación o visitando <https://forms.gle/Edcp6Wwii3uF12j97> para completar un sencillo formulario. Todas las personas que envíen el formulario antes de finalizar mayo participarán en el sorteo de un premio.

En el espíritu del mes, le animamos a seguir completando casillas incluso después de conseguir el bingo, ¡porque cada acto de conexión marca la diferencia!

