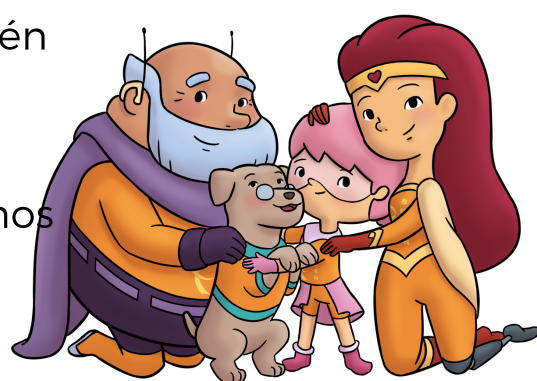


## ¡Te damos la bienvenida a nuestro boletín!

Esta es una iniciativa de la Municipalidad de Belén y el programa Cantones Amigos de la Infancia.

Sabemos que estos períodos nos llenan de preocupación e incertidumbre y por eso queremos compartirle algunos recursos para aprender y divertirnos.

Esta semana hablaremos de:



## Autocuidado y salud mental

### Actividades para niños y niñas

- **Infografía**, con tips para el cuidado de la salud mental
- **Cuento** "Misión quedarse en casa." Cuento coloreable para los más pequeños
- La **revista** Planeta Soy Niña, contiene un kit de actividades para el empoderamiento de las niñas



- **Video** explicativo con manual de supervivencia emocional en tiempos del COVID 19
- **Artículo** con técnicas de relajación para la ansiedad y el pánico.

- **Cuento** Mi héroe eres tú Explica cómo protegerse y gestionar emociones difíciles en esta nueva realidad
- **Frases** que a todos nos gusta escuchar
- **Cuento** Los días que todo se detuvo un material creado para explicar a los niños lo que ocurre desde la realidad costarricense

### Actividades para adolescentes

- **Video** para trabajar las emociones.
- **Conferencia** sobre "El poder de las Emociones"
- **Artículo** con técnicas para calmar la ansiedad.

### Actividades para madres y padres

- **Video** sobre la importancia de estar conscientes de nuestras necesidades y emociones como padres y madres.
- **Artículo** sobre la importancia del autocuidado en los padres y las madres para una crianza efectiva de los hijos.
- **Artículo** que muestra diversas maneras de practicar el autocuidado como padres y madres.
- **Corto** con 6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por Covid-19.
- **Corto** con valiosas recomendaciones para sobrellevar el quedarnos en casa durante la cuarentena.
- **Video** con divertidos ejercicios de gimnasia cerebral para favorecer nuestra salud mental.

## ¿Necesitas alguien con quien hablar?

Si eres menor de edad y necesitas alguien con quien conversar, puedes llamar al número 1147 del PANI. Si eres una persona adulta, contacta al 8405-0791 o al 2587-0285 para información sobre los grupos de Fortalecimiento personal de la Municipalidad.