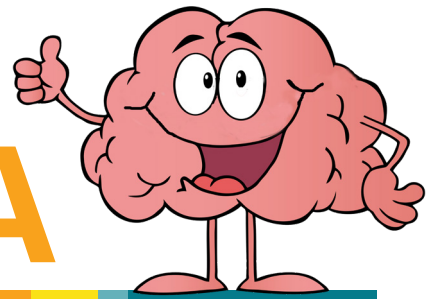


# EL RETO MENTE SANA

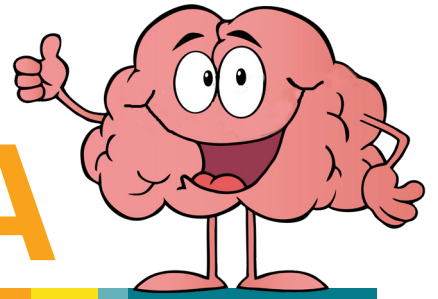


Mantener la mente sana es tan importante como hacer ejercicio y comer bien. Goshen Health ha creado cinco retos para ayudarte a pensar en diferentes maneras de mantener la mente sana.

<p><b>RETO #1</b> <b>PIENSA EN ALGO BUENO</b> Escribe o dibuja algo que te da felicidad.</p>	
<p><b>RETO #2</b> <b>¡A MOVERSE!</b> El ejercicio te puede ayudar a dormir mejor. ¡Probar nuevas actividades es divertido! Escribe o dibuja cómo moviste el cuerpo hoy.</p>	
<p><b>RETO #3</b> <b>HABLANDO SE RESUELVE TODO</b> Hablar de las cosas que te preocupan o molestan te puede hacer sentir mejor. Escribe los nombres de algunas personas con quienes puedes hablar de tus sentimientos.</p>	
<p><b>RETO #4</b> <b>¡AL AIRE LIBRE!</b> Pasar tiempo al aire libre puede mejorar tu estado de ánimo. Sal afuera a jugar y explorar. Luego escribe o dibuja algo que viste, oíste, oliste o sentiste.</p>	
<p><b>RETO #5</b> <b>¡RELÁJATE!</b> Es importante que te relajés de vez en cuando. Escribe o dibuja tu manera favorita de relajarte de mente y cuerpo.</p>	

*Ver indicaciones al dorso*

# EL RETO MENTE SANA



## INFORMACIÓN DEL PARTICIPANTE

¡Para poder participar en el sorteo, debe completar todos los datos que se indican a continuación!

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de personas que han participado en la actividad: \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## ¡CÓMO JUGAR!

1. Llene la tarjeta de la actividad del Reto mente sana después de hacerla. No importa la orden en que se realizan las actividades.
2. Entregue la tarjeta ya completa en una de las bibliotecas participantes: Bristol, Goshen, Kendallville, LaGrange, y Middlebury,
3. Las tarjetas de actividades deben recibirse antes del 10 de mayo, 2023, para poder participar en el sorteo.
4. El ganador del premio mayor será seleccionado al azar en cada biblioteca participante. Cada biblioteca participante notificará al ganador antes del 15 de mayo.
5. ¡Disfrute el tiempo que pasas jugando, aprendiendo, y participando!

