



# Actividades relajantes para renovarte o despejar la mente

Una de las mejores formas de relajarte y renovarte es realizar una actividad que disfrutes y te resulte sencilla. Crea tu propia lista de pasatiempos para despejar la mente y tenla a la mano. Te presentamos una lista para que te inspires:

## ¿Tienes todo listo para empezar?

- 1 Recorta cada actividad y colócalas en un recipiente.
- 2 A continuación, elige una al azar.

Ve un programa	Colorea un libro para pintar	Juega con tu mascota
Hornea galletas	Organiza una fiesta para bailar	Sal a caminar
Reproduce tu canción favorita y cántala en playback	Escucha sonidos relajantes de una aplicación especial	Llama a alguien que te haga reír
Dibuja o calca una imagen	Juega un juego	Lee un libro
Ve videos sobre animales	Edita las fotos de tu teléfono	Medita
Haz algún quehacer	Pon en práctica la gratitud	Juega tu deporte favorito
Arma un rompecabezas	_____ (Llena el espacio en blanco)	_____ (Llena el espacio en blanco)