



**Gateway Longview**  
protect • enrich • give hope

# Mental Health Month BINGO!

*A continuación se muestran algunas formas positivas en las que puede practicar el cuidado personal. ¡Juega toda la semana con tu familia!*

Comí un desayuno saludable	Hice tiempo para la autorreflexión	Me ejercité	Leí sobre formas de apoyar mi salud mental	Disfruté de la naturaleza
Busqué ayuda cuando la necesitaba	Leí un libro solo para mi	Medité hoy	Pasé tiempo con amigos	Hice una cita de salud
Me tomé el tiempo para escribir en mi diario	Me puse mi prenda favorita	<b>¡ESPACIO LIBRE!</b>	Dormí lo suficiente	Probé una nueva receta saludable
Hablé de salud mental con mis compañeros	Me quedé conectado con mis amigos	Hice algo	Pasé tiempo lejos de las pantallas	Encontré algo que me hizo reír
Hoy me tomé un descanso en el trabajo (o en la escuela)	Descansé hoy	Aprendí algo nuevo hoy	Establezco un límite saludable	Escribí una nota a un amigo

¡Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre nuestros servicios!

gateway-longview.org | 716.783.3221  
6350 Main Street | Williamsville, NY 14221  
10 Symphony Circle | Buffalo, NY 14201