

HEALTH TREK Semana 10

Tiempo de Calidad: Cuidando tu Salud Mental

A veces es importante “desconectarse”. Recorta el siguiente rompecabezas en tantas (o pocas) piezas como quieras y vuelve a armarlo. ¿Cuáles son tus actividades favoritas sin contar las actividades de pantalla (celular, tv, etc.)?



**SNOHOMISH
COUNTY**
HEALTH DEPARTMENT

www.snohd.org/healthtrek

Algunas actividades fueron adaptables del ABC de los Niños Saludables: www.snohd.org/healthykids