



## Toma acción todos los días por tu salud mental – Búsqueda del tesoro

Todos necesitamos tomar un descanso de vez en cuando. Esto se puede hacer de muchas maneras diferentes, como escuchando música, leyendo un libro, hablando con amigos o seres queridos, o dando un paseo al aire libre.

Pero a veces, hacer estas cosas no es suficiente para calmar la mente. Prueba jugar a la Búsqueda del tesoro para ayudarte a reenfocar y regresar al momento en el que vives.

**Tienes dos opciones diferentes para elegir (¡o prueba las dos!):**

1. La Búsqueda del tesoro al aire libre que puedes hacer mientras sales a caminar
2. La Búsqueda del tesoro en interiores para encontrar cosas en tu hogar, oficina, escuela o donde sea que estés



CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





## OPCIÓN #1: BÚSQUEDA DEL TESORO AL AIRE LIBRE

¿Por qué es bueno dar un paseo cuando necesitas un impulso en tu salud mental? Salir no solo puede ayudar a distraer tu mente de las posibles luchas diarias que puedas enfrentar, sino que los estudios muestran que el ejercicio aumenta tus niveles de energía y mejora tu estado de ánimo.

**Nota de seguridad:** *Sí sales solo, toma en cuenta tu seguridad. Dile a otra persona de tus planes de salir, lleva un teléfono, evita las áreas inseguras y usa ropa que permita que otros te vean.*

### Paso #1: Sal y aterrízate

También se ha descubierto que el contacto con la naturaleza mejora el sueño y reduce el estrés, aumenta la felicidad y reduce las emociones negativas, promueve interacciones sociales positivas e incluso ayuda a generar un sentido de propósito en la vida.

¿Necesitas otra razón para salir? Enfocar tu mente en las vistas, sonidos y olores a tu alrededor puede devolverte a un estado mental y físico más tranquilo. ¿Cómo se ve el cielo hoy? ¿Sientes que hay brisa? ¿Qué puedes oler en el aire?

### Paso #2: Echa un vistazo alrededor y comienza a moverte

En la siguiente página se muestra una lista de cosas que buscar con los ojos y oídos cuando salgas a caminar. ¿Cuántas puedes encontrar?

Nos encantaría que nos compartieras lo que encontraste. Publica una foto de tu lista en tus redes sociales o de uno de los elementos que encontraste, e incluye los hashtags #ScavengerHunt4MH.



**Cómo Estamos. Aprenda Más. Consiga Ayuda.**  
[TakeAction4MH.com/es](https://TakeAction4MH.com/es)

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





- Señal de alto con una calcomanía pegada

- Pájaros cantando

***Escuchar el canto de las aves combate los sentimientos negativos como la molestia y el estrés, y también aumenta las emociones positivas y la salud, de acuerdo con una nueva investigación que utiliza los sonidos que se encuentran en los parques nacionales de los Estados Unidos.***

- Arte comunitario (en el exterior de un edificio o en otra estructura)

- Banca con mesa para día de campo

- Nube que parece un animal

- Campanas de viento

- Algo que comience con la letra "M"

- Una flor, planta o árbol con fragancia para oler

***El sentido del olfato juega un papel importante en los efectos fisiológicos del estado de ánimo, el estrés y la capacidad de trabajo.***

- Hoja de naranjo

- Catarina o mariquita

- Bandera

- Perro o gato (puntos de bonificación por detectar un animal poco común)

***Se ha demostrado que interactuar con animales reduce los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y reduce la presión arterial. Otros estudios han encontrado que los animales pueden reducir la soledad, aumentar los sentimientos de apoyo social y mejorar el estado de ánimo de las personas. ¡Hasta solo ver animales lindos puede ayudar!***

- Placa de auto que comience con el número "9"

- Mariposa

- Bebedero

- Puerta roja

- Hierba o zacate con pequeñas flores

***Según las investigaciones, tocar y oler las plantas puede reducir el estrés en la mente y el cuerpo.***

- Bebé en una carriola

- Letrero en el césped

- Algo que te haga reír

- Canasta de baloncesto

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





## OPCIÓN #2: BÚSQUEDA DEL TESORO EN INTERIORES

A veces no puedes salir, pero necesitas un descanso para restablecer tu mente. ¡Puedes hacerlo dondequiera que estés! Usa las cosas que ves y sientes a tu alrededor para ayudarte a recuperar la calma.

### Paso #1: Detente y aterrízate

Enfocar tu mente en el momento presente, sin pensar en el pasado ni preocuparte por el futuro, puede mejorar tu bienestar mental. Se ha demostrado que este enfoque disminuye la depresión, ayuda a identificar y controlar tus sentimientos, reduce la ansiedad y el estrés, e incluso mejora tu memoria.

Antes de comenzar con la búsqueda del tesoro, tómate unos minutos para respirar para ayudar a despejar tu mente.

Siéntate en una posición cómoda con los ojos cerrados. Observa cómo se siente tu cuerpo y permítete relajarte. Inhala y exhala naturalmente. Siente cómo tu respiración recorre tu cuerpo. Concéntrate en una respiración a la vez. Si tu mente divaga, simplemente redirígela de nuevo a la respiración. Después de unos minutos, ve cómo se siente todo tu cuerpo. Respira hondo, exhala y abre los ojos.

### Paso #2: Mira de nuevo lo que te rodea

En la siguiente página se muestra una lista de cosas para encontrar o sentir cuando estás en el interior. ¿Cuántas cosas puedes encontrar?

Nos encantaría que nos compartieras lo que encontraste. Publica una foto de tu lista en tus redes sociales o de uno de los elementos que encontraste, e incluye los hashtags #ScavengerHunt4MH.



**Cómo Estamos. Aprenda Más. Consiga Ayuda.**

[TakeAction4MH.com/es](https://TakeAction4MH.com/es)

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT





Foto en una pared

Planta verde

***Las plantas de interior pueden mejorar tu salud mental y emocional. ¡Algunos tipos de bacterias que se encuentran en la tierra de las plantas pueden desencadenar sustancias químicas cerebrales que reducen la depresión!***

Algo que te haga sonreír

Un arcoíris de libros (¿puedes encontrar libros rojos, naranjas, amarillos, verdes, azules, morados?)

Algo que huela bien

El sonido de un auto que pasa

Una verdura (una real o en foto)  
***Las personas que comen una dieta rica en frutas y verduras tienen niveles de estrés más bajos. Los nutrientes que se encuentran en ellos mejoran las funciones corporales que influyen en la ansiedad y el estado de ánimo.***

Algo con lo que un niño podría jugar

Un artículo que hiciste tú mismo

Una bolsa de una tienda

Algo musical

***Se ha descubierto que la música tiene muchos efectos positivos sobre los niveles de estrés y el humor. Incluso puede ayudar a tratar enfermedades mentales porque literalmente cambia tu cerebro.***

Algo brillante

Un sombrero, gorro o cachucha

Algo con la primera letra de tu nombre

Una foto de algo o alguien que amas

Tres cosas amarillas

Un artículo con el que podrías cocinar

***Cocinar puede ser excelente para la salud mental por muchas razones. Trabajar con alimentos es una oportunidad para practicar la conciencia plena o mindfulness, la paciencia, la sensación de logro y la expresión creativa.***

Algo que se sienta suave

Un calendario

Algo con una estrella

CHECK IN

LEARN MORE

GET SUPPORT

