

## BOLETÍN DE SALUD MENTAL



### 8° BOLETÍN DE SALUD MENTAL PANIAMOR

Disfrutá y aprovechá de la nueva versión del Boletín de Salud Mental de Fundación PANIAMOR.

Cómo todas las semanas, el boletín vienen con recursos dirigidos a niñas, niños, adolescentes y personas adultas, procurando generar espacios de aprendizaje, recreación y fomento de la salud mental y emocional.

Para recibir estos recursos en tu correo, lo único que tenés que hacer es dejarnos tu dirección electrónica en [comunicacion@paniamor.org](mailto:comunicacion@paniamor.org)

### PARA NIÑAS Y NIÑOS

#### EXPLORA EL MUNDO *sin salir de casa*



#### EXPLORÁ EL MUNDO

[Disfrutá de esta entretenida guía para descubrir jugando desde casa, en la que al finalizar habrás hecho tu propio libro.](#)

VISITAR



#### JUGAR Y REIR EN CASA

[Guía práctica para juegos en casa para toda la familia, con contenido para niñas y niños desde los cero años.](#)

VISITAR



### **PARA APRENDER**

[Contenido interactivo, agradable y entretenido para el aprendizaje de niñas y niños en edad escolar.](#)

VISITAR



### **PLANETA SOY NIÑA**

[Kit para el empoderamiento de niñas, hecho por Soy Niña, con el apoyo del PANI, UNICEF, OPS, UNFPA, y ONU.](#)

VISITAR

## **PARA ADOLESCENTES**



### **RUTINA EN CASA**

[Ritina de ejercicios diseñada especialmente para tu cuerpo que aún está en crecimiento.](#)

VISITAR



### **SALUD JOVEN**

[Registrate en Joven Salud y recibí mensajes para fortalecer tu salud mental y emocional.](#)

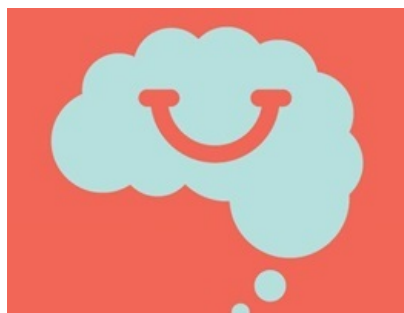
VISITAR



### **BREAK DANCE**

[Aprendé de una vez a bailar Hip-Hop y Break Dance con esta App gratuita para tu teléfono.](#)

VISITAR



### **SMILING MIND**

[Smiling Mind es una herramienta única desarrollada para ayudar a equilibrar tu vida.](#)

VISITAR

## **PARA PERSONAS ADULTAS**



### **CUIDAR ADOLESCENTES**

[Si tenés una hija o hijo adolescente, acá tenés algunos consejos para acompañarle durante la cuarentena.](#)

VISITAR



### **TRABAJO Y CUIDO**

[¿Cómo se puede trabajar desde casa y al mismo tiempo cuidar de hijas e hijos? Descubrílo en este útil artículo.](#)

VISITAR



### **TELETRABAJO Y EJERCICIO**

[La salud física se refleja en la salud mental y emocional. ¡A hacer ejercicio y liberar estrés!](#)

VISITAR



### **PERSONAL DE SALUD**

[Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de Salud en el contexto de la COVID-19.](#)

VISITAR

Una iniciativa de los proyectos:



FUNDACIÓN •  
**paniamor** ♥

#### **Fundación PANIAMOR**

San José, Costa Rica  
8390-0276 y 2234-2993 ext 411  
[comunicacion@paniamor.org](mailto:comunicacion@paniamor.org)



Ha recibido este e-mail porque está suscrito a Fundación PANIAMOR

[Cancelar suscripción](#)

Enviado por  
 **sendinblue**

© 2020 Fundación PANIAMOR