

Nombre: _____ Fecha: _____

MI SALUD MENTAL IMPORTA

¿Qué fue lo que más te llamó la atención del mensaje de LeBron James sobre la salud mental y por qué crees que te impactó?

LeBron mencionó la importancia de hablar con la gente cuando se siente estresado. ¿Quiénes son algunas personas de confianza en su vida con las que puede hablar sobre su salud mental y cómo pueden apoyarlo?

(continúa a la siguiente página)

Mi SALUD MENTAL IMPORTA

¿Por qué cree que a menudo se pasa por alto la salud mental en comparación con la salud física y cuáles son algunas formas en que podemos cambiar esta percepción en nuestras escuelas y comunidades?

¿Cómo puede el cuidado de nuestra salud mental mejorar otras áreas de nuestras vidas, como el rendimiento académico, las relaciones y las metas personales?