

1. Haz ejercicio (corre, camina, etc.)
2. Ponte tatuajes de mentiras
3. Escribe (poesía, cuentos, diario)
4. Raya/haz garabatos
5. Rodéate de otras personas
6. Mira tú show favorito en la televisión
7. Publica un post en un sitio en la red o contesta el post a otros
8. Ve una película
9. Haz una sopa de letras o crucigrama
10. Haz tu tarea
11. Toca un instrumento musical
12. Píntate las uñas, ponte maquillaje o péinate el cabello
13. Canta
14. Estudia el cielo
15. Dale golpe a una bolsa de boxeo
16. Cúbrete las partes que te quieres cortar con unos curitas
17. Permítete llorar
18. Toma una siesta (solo si estás cansado/a)
19. Date una ducha con agua caliente o un baño relajante
20. Juega con una mascota
21. Ve de compras
22. Limpia algo
23. Teje o cose
24. Lee un libro
25. Escucha música
26. Trata la aromaterapia (vela, crema, spray para el ambiente)
27. Medita
28. Ve a un lugar público
29. Hornea galletas
30. Pon tus CDs/DVDs/libros en orden alfabético
31. Pinta o dibuja
32. Rompe papel en pedazos pequeños
33. Tira canastas, pateo pelota
34. Escribe una carta, envía un correo electrónico
35. Planea el cuarto de tus sueños (colores/muebles)
36. Abraza una almohada o un peluche
37. Enfócate en una piedra, mano, etc.
38. Baila
39. Haz chocolate caliente, malteada, licuado
40. Juega con arcilla o plastilina
41. Haz una fuerte de almohadas
42. Maneja por un largo rato
43. Completa algo que has evitado hacer
44. Haz dibujos en tu cuerpo con un marcador
45. Comienza un nuevo pasatiempo
46. Busca recetas, cocina
47. Mira cosas bonitas como flores o arte
48. Haz algo
49. Ora
50. Haz una lista de las bendiciones en tu vida
51. Lee la Biblia
52. Ve a la casa de un amigo/a
53. Brinca en un trampolín
54. Mira una película antigua y alegre
55. Llama a una línea de ayuda/terapeuta
56. Habla con una persona allegada a ti
57. Monta bicicleta
58. Dale de comer a los patos, pájaros, ardillas
59. Colorea con crayones
60. Memorízate un poema, drama o canción
61. Estírate
62. Busca las cosas más ridículas en el internet
63. "Compra" en el internet (sin comprar algo)
64. Pon tu ropa de acuerdo a su color
65. Mira a pescados
66. Haz un CD/lista de tus canciones favoritas
67. Juega el "juego de 15 minutos" (evita algo por 15 minutos y cuando se acabe el tiempo comienza de nuevo)
68. Planea tu boda/baile prom/otro evento
69. Planta unas semillas
70. Busca la casa/carro perfecto
71. Trata de hacer palabras usando tu nombre completo
72. Mira tus fotografías
73. Juega con un globo
74. Hazte un facial
75. Busca unos juguetes y juega con ellos
76. Comienza a coleccionar algo
77. Juega con un video/juegos de computadora
78. Limpia la basura en el parque de tu área
79. Haz un acto de nobleza al azar
80. Envía un texto o llámale a un amigo/a
81. Escríbete una carta donde te dices "te amo porque..."
82. Busca nuevas palabras y úsalas
83. Reorganiza tus muebles
84. Escríbele una carta a alguien, aunque no se la envíes
85. Sonríele a por lo menos cinco personas
86. Juega con niños pequeños
87. Camina (con o sin un amigo/a)
88. Forma un rompecabezas
89. Limpia tu cuarto/closet
90. Párate de manos, haz piruetas o dóblate hacia atrás
91. Yoga
92. Enséñale un nuevo truco a tu mascota
93. Aprende un nuevo idioma
94. Mueve TODO lo que está en tu cuarto a un nuevo lugar
95. Reúnete con amigos y juega frisbee, fútbol o básquetbol
96. Abraza a un amigo o familiar
97. Busca en el internet nuevas canciones/artistas
98. Haz una lista de metas para la semana/mes/5 años
99. Píntate la cara

BOYS TOWN

National Hotline

www.yourlifeyourvoice.org