

Read a book 	Snuggle with your pet 	Connect with your 5 senses 	Play with bubbles 	Take a nap 
Write in your journal 	Water your plants 	Get some sun 	Put away your phone 	Do something creative 
Dance 	Take a shower 	FREE SPACE	Move your body 	Drink water & hydrate 
Take a deep breath 	Take a walk 	Do some gentle stretches 	Eat something delicious 	Enjoy the outdoors 
Play with a fidget toy 	Connect with a friend or loved one 	Look out the window 	Make yourself a warm drink 	Listen to your favorite song 

BINGO for Self-Care



Read a book 	Snuggle with your pet 	Connect with your 5 senses 	Play with bubbles 	Take a nap 
Write in your journal 	Water your plants 	Get some sun 	Put away your phone 	Do something creative 
Dance 	Take a shower 	FREE SPACE	Move your body 	Drink water & hydrate 
Take a deep breath 	Take a walk 	Do some gentle stretches 	Eat something delicious 	Enjoy the outdoors 
Play with a fidget toy 	Connect with a friend or loved one 	Look out the window 	Make yourself a warm drink 	Listen to your favorite song 

BINGO for Self-Care



Lee un libro 	Hazle cariño a tu mascota 	Conecta con tus 5 sentidos 	Juega con burbujas 	Descansa 
Escribe en tu diario 	Riega tus plantas 	Toma el sol 	Guarda tu teléfono 	Haz algo creativo 
Baila 	Toma una ducha 	ESPACIO LIBRE		Hidrátate 
Respira profundo 	Sal a caminar 	Estírate 	Come algo sabroso 	Disfruta la naturaleza 
Juega con un juguete antiestrés 	Conecta con un ser querido 	Mira por la ventana 	Prepárate un té 	Escucha tu canción favorita 

BINGO
para la salud mental



Lee un libro 	Hazle cariño a tu mascota 	Conecta con tus 5 sentidos 	Juega con burbujas 	Descansa 
Escribe en tu diario 	Riega tus plantas 	Toma el sol 	Guarda tu teléfono 	Haz algo creativo 
Baila 	Toma una ducha 	ESPACIO LIBRE		Hidrátate 
Respira profundo 	Sal a caminar 	Estírate 	Come algo sabroso 	Disfruta la naturaleza 
Juega con un juguete antiestrés 	Conecta con un ser querido 	Mira por la ventana 	Prepárate un té 	Escucha tu canción favorita 

BINGO
para la salud mental

