

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETIN INFORMATIVO DE OCTUBRE

Información sobre el mes de concientización: octubre es el mes de prevención del acoso escolar y la Semana del Lazo Rojo. Es importante difundir el mensaje unificado de que nadie merece ser acosado y que todos los estudiantes merecen sentirse seguros y apoyados, e inspirar a todos a actuar con amabilidad, aceptación e inclusión. La Semana del Lazo Rojo es nuestra semana de prevención de drogas.

Valor del carácter: Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse, recuperarse y fortalecerse frente a los desafíos, la adversidad o el estrés. Es una habilidad que ayuda a las personas a enfrentar situaciones difíciles y superar contratiempos mientras mantienen su bienestar mental y emocional.

Características clave de la resiliencia:

- Regulación emocional: Manejar las emociones de manera efectiva en situaciones estresantes.
- Habilidades de resolución de problemas: Encontrar soluciones creativas a los desafíos.
- Perspectiva positiva: Mantener la esperanza y enfocarse en las posibilidades en lugar de las limitaciones.
- Autoeficacia: Creer en la propia capacidad para influir en los resultados a través del esfuerzo y la determinación.
- Búsqueda de apoyo: Construir y apoyarse en una red sólida de familiares, amigos o recursos comunitarios.
- Flexibilidad: Adaptarse a nuevas circunstancias o cambios con una mentalidad abierta.

Actividades del centro de bienestar:
Haz clic en la actividad para registrarte

1.

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

