

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETÍN DE AGOSTO

Información sobre el mes de concientización: el 30 de agosto es el Día Nacional de Concientización sobre el Duelo. El duelo no siempre implica la pérdida de una vida. Puede ocurrir a través de transiciones de vida, cambios de identidad y traumas grandes y pequeños. Visite el stand durante sus períodos de almuerzo ese día para obtener recursos e información.

Valor de carácter: Amabilidad

La amabilidad es una cualidad caracterizada por ser considerado, compasivo y comprensivo hacia los demás. Implica acciones y actitudes que reflejan cuidado, empatía y un deseo de ayudar o animar a quienes nos rodean. La bondad puede manifestarse en pequeños gestos, como ofrecer una sonrisa, escuchar atentamente o sostener la puerta para alguien, así como en actos más grandes, como apoyar a alguien en necesidad o abogar por la equidad y la justicia.

En esencia, la amabilidad fomenta conexiones, construye confianza y crea un impacto positivo en las relaciones personales, las comunidades y el mundo en general. A menudo se considera tanto una virtud moral como un componente esencial del bienestar humano.

Actividades del centro de bienestar:

- Stand up- self care and school survival - 8/22 Per 2
- Mindful Monday- 8/25 Per 3
- Remembering someone/something I lost - 8/29 Per 7

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

