

# CENTRO DE BIENESTAR

## BOLETIN DE DICIEMBRE

Información sobre el mes de concientización: En diciembre celebramos el Día Nacional del Voluntariado el 5 de diciembre. Tendremos tarjetas festivas para que las hagas y las entregaremos en un hogar de ancianos. También crearemos conciencia sobre el hecho de que las festividades no son iguales para todos. Algunas personas sienten más ansiedad, estrés e incluso tristeza durante la temporada festiva. Nuestro objetivo es aumentar las formas en que las personas pueden afrontar la temporada festiva.

### RESPECTO MHS

E significa Empatía.

Definición: La empatía es la capacidad de percibir las emociones de otra persona e imaginar lo que podría estar pensando o sintiendo. La empatía te ayuda a comprender por qué alguien respondió de la manera en que lo hizo o se sintió de la manera en que lo hizo en una situación determinada. La empatía te ayuda a construir conexiones sociales y a responder de manera apropiada en situaciones sociales.

Consejos para aumentar la empatía:

- Sea un oyente activo y preste atención a lo que alguien le está diciendo.
- Preste atención al lenguaje corporal y a la comunicación no verbal de una persona.
- Imagínate en el lugar de alguien más.
- Piense en por qué una persona podría sentirse o actuar de cierta manera.
- Rodéate de personas y experiencias diversas.
- Cuestionate lo que crees saber sobre alguien. No hagas suposiciones.

Actividades del centro de bienestar:

**Haz clic en la actividad para registrarte**

1. Tobias- 12/2 Per 6-8
2. Test anxiety strategies- 12/4 Per 4
3. Dealing with loss during the holidays- willow house- 12/11 per 2
4. Stand up 12/13 Per 2
5. Goal setting for the new year 12/17 Per 7

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

