

# CENTRO DE BIENESTAR

## BOLETIN INFORMATIVO DE FEBRERO

Información sobre el mes de concientización: febrero es el mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo entre adolescentes. Durante este mes, trabajamos para aumentar la conciencia y la educación sobre la violencia en el noviazgo para ayudar a prevenirla antes de que comience. Aprenderá sobre las señales de advertencia, los pasos a seguir para obtener ayuda y los recursos disponibles para usted.

### RESPECTO MHS

T significa confiabilidad.

Definición: la confiabilidad se refiere a la cualidad de ser confiable, responsable y digno de confianza. Implica demostrar constantemente integridad, honestidad y comportarse de acuerdo con sus valores.

Consejos para mejorar tu confiabilidad

- Sea abierto y honesto.
- Cumplir promesas y compromisos
- Identifica tus valores personales.
- Actúa y compórtate según tus valores.
- Mantenga la coherencia en su comportamiento y acciones a lo largo del tiempo.
- Asume la responsabilidad de ti mismo y de tus acciones.

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

1. Tobias- 2/4 Per 4-6

2. Stand up- 2/7 Per 2

3. Fostering self compassion- 2/12  
Per 2

4. Building Healthy relationships-  
2/18 per 7

5. Sound Bowl/Yoga- 2/26 Per 8

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

