

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETIN INFORMATIVO DE ENERO

Información sobre el mes de concientización: en enero, celebramos la Semana sin insultos durante la semana del 20 al 24 de enero. El objetivo de la Semana sin insultos es aumentar la concientización sobre el problema de los insultos que ocurren en la escuela. Nuestro tema de esta semana es RESPETAR mi nombre.

RESPE TO MHS

C significa coraje

Definición: El coraje es la voluntad y la elección de afrontar situaciones o sentimientos incómodos o desafiantes. Implica actuar ante la adversidad, defender lo que es correcto o enfrentar los desafíos con determinación y valentía.

Consejos para aumentar el coraje:

- Sal de tu zona de confort.
- Afronta los miedos de frente. Identifica las situaciones que te resulten desafiantes o incómodas y expónte a ellas.
- Sé amable contigo mismo y reconoce que todos experimentamos miedo e incomodidad.
- Establezca metas y visualice el éxito.
- Desarrolla tu resiliencia.

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

1. Tobias - 1/7 Per 1-3
2. Stand up- 1/10 7th
3. Creating a Dopamenu- 1/14 Per 2
4. Focus on Art - 1/21 Per 5
5. Discovering your strengths and values- 1/31 Period 6

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

