

# CENTRO DE BIENESTAR

## BOLETIN INFORMATIVO DE MAYO

Información sobre el mes de concientización: Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental. Durante este mes, aumentamos la conciencia sobre los problemas de salud mental, trabajamos para reducir el estigma que rodea a la salud mental y aumentamos los recursos y las estrategias que los estudiantes pueden utilizar y a las que pueden acceder. El Centro de Bienestar ofrecerá talleres y actividades durante el almuerzo para apoyar la salud mental.

### RESPECTO MHS

S significa Solidaridad

Definición: La solidaridad es la unidad de apoyo dentro de un grupo, comunidad o sociedad, especialmente en la búsqueda de objetivos, intereses o valores comunes. Implica un sentido de conexión compartida y cooperación entre individuos independientemente de las diferencias de antecedentes, creencias o circunstancias.

Consejos para mejorar el sentido de solidaridad:

- Sea tolerante y abierto con las personas que son diferentes a usted.
- Cómo la empatía y la comprensión hacia los demás.
- Aborda los conflictos dentro de tu grupo, sin amenazas ni violencia.
- Tener una comunicación abierta y honesta.
- Genere confianza y respeto mutuo entre usted y los demás.
- Sea útil a los demás.

Actividades del centro de bienestar:

**Haz clic en la actividad para registrarte**

1. Time management- 4/30 Per 7
2. Tobias- 5/5 Per 5-7
3. Stand up 5/12 Per 7th
4. Mindfulness Walk- 5/12 per 7

Solicitud de mediación entre pares

