

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETIN INFORMATIVO DE MARZO

Información sobre el mes de concientización: el 3 de marzo celebramos el Día de Concientización sobre la Salud Mental en Adolescentes. El propósito de este día es generar conciencia sobre los problemas de salud mental que enfrentan los adolescentes todos los días. El objetivo final es reducir el estigma en torno a los problemas de salud mental para aumentar la comodidad para buscar apoyo y hablar sobre lo que están experimentando.

RESPECTO MHS

M significa Motivación

Definición: La motivación se refiere a los factores que impulsan, dirigen y energizan el comportamiento hacia el logro de un objetivo o la satisfacción de una necesidad. Implica el deseo, la voluntad y la determinación de perseguir y persistir en actividades que conduzcan a los resultados o recompensas deseados.

Consejos para aumentar la motivación

- Encuentra tu POR QUÉ para querer algo.
- Establezca metas claras y visualice el éxito.
- Celebrar el progreso
- Divida las tareas en pasos manejables.
- Mantente positivo
- Encuentra un sistema de apoyo de personas.

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

1. Tobias - 3/3 6-8

2. Stand up - Celebrating women 3/7 7th

3. Music Heals Your Soul- 3/13 Per 3

4. Focus on Art- 3/20 Per 5

Solicitud de mediación entre pares

