

# CENTRO DE BIENESTAR

## BOLETIN INFORMATIVO DE OCTUBRE

Información sobre el mes de concientización: octubre es el mes de prevención del acoso escolar y la Semana del Lazo Rojo. Es importante difundir el mensaje unificado de que nadie merece ser acosado y que todos los estudiantes merecen sentirse seguros y apoyados, e inspirar a todos a actuar con amabilidad, aceptación e inclusión. La Semana del Lazo Rojo es nuestra semana de prevención de drogas.

### RESPETO MHS

Significa Autocontrol

Definición: El autocontrol es la capacidad de controlarse a uno mismo, en particular las emociones y la forma en que se expresan. Es la capacidad de controlar los impulsos y deseos.

El autocontrol te ayuda a resistir las tentaciones y a tomar mejores decisiones.

Consejos para desarrollar y practicar el autocontrol:

- Identifica tu motivación para querer controlarte
- Duerma bien por la noche.
- Piensa de dónde vienen tus deseos. Pregúntate: ¿cómo me ayuda esto? ¿Por qué quiero esto?
- Utilice sistemas y rutinas que le ayuden a organizarse.
- Establece metas y realiza un seguimiento de tu progreso.

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

1. Ten la confianza para defenderte  
10/1 Per 7

2. Consejos para ser un estudiante exitoso- 10/9 por 2

2. Tobias el perro de terapia  
10/16 por 4-6

3. Stand up- 10/18 por 2

4. Centrarse en el arte: 10/22 de 6

5. Escribir para el bienestar  
10/30 por 5

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

