

CENTRO DE BIENESTAR

BOLETIN INFORMATIVO DE SEPTIEMBRE

Información sobre el mes de concientización: septiembre es el mes de la prevención del suicidio. Este mes es un momento para recordar a quienes se han suicidado, pero también para aumentar la conciencia sobre las señales de advertencia y los recursos para ayudar a prevenir el suicidio. Visite los puestos durante su período de almuerzo los días 4, 11, 18 y 24.

RESPECTO MHS

E significa estima

Definición: La autoestima se refiere a la confianza en el propio valor y las propias capacidades. Se basa en cómo una persona se valora a sí misma y en los pensamientos, opiniones y creencias que tiene sobre quién es. La autoestima de una persona puede afectar muchos aspectos de su vida.

Consejos para fortalecer tu autoestima:

- Presta atención a cómo te hablas a ti mismo. Háblate como hablarías con tu mejor amigo.
- Prioriza el autocuidado y tómate tiempo para ti y para lo que te hace feliz.
- Preste atención a sus deseos y necesidades.
- Evita compararte con los demás. Felicítate por quién eres en este momento.
- Establezca metas y celebre los pequeños pasos.
- Recuerda que eres suficiente tal como eres.

Actividades del centro de bienestar:

Haz clic en la actividad para registrarte o utiliza el código QR

1. Tobias el perro de terapia-

9/3 Por 1-3

2. Defiende a tu comunidad.

9/13 por 7

3. Salvar una vida del suicidio-

9/16 por 2

4. Establecer intenciones para el año

9/26 por 3



Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

