

# CENTRO DE BIENESTAR

## BOLETIN INFORMATIVO DE ABRIL

Información sobre el mes de concientización: abril es el mes de la prevención de la violencia juvenil y el mes de concientización sobre la agresión sexual. El objetivo de ambos temas de concientización es aumentar el conocimiento que tienen los adolescentes sobre las señales de advertencia y lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás. Visite los diferentes puestos durante su almuerzo para obtener más información.

### RESPECTO MHS

H significa esperanza

Definición: La esperanza es el estado de optimismo, positividad y confianza en el futuro. Implica la creencia de que es posible o probable que se produzcan resultados deseables, incluso frente a desafíos, contratiempos o incertidumbre.

Consejos para aumentar la esperanza:

- Identifica aquello por lo que estás agradecido.
- Establezca metas realistas y significativas
- Visualiza el éxito con tus metas y el futuro que deseas.
- Aprende de tus reveses o errores
- Identifica lo que está bajo tu control.
- Mantente positivo

Actividades del centro de bienestar:

**Haz clic en la actividad para registrarte**

1. Tobias- 4/1 Periods 2-4

2. Stand up 4/11 2nd Per

3. Sexual Assault Awareness- 4/15 Per 7

4. Coping escape room- 4/22 Per 8

Autocuidado



Solicitud de mediación entre pares

