

BOLETÍN DEL CENTRO DE BIENESTAR de Lindsey

Autocuidado de verano

El cuidado personal se trata de satisfacer sus necesidades básicas para que pueda estar física y mentalmente saludable.

Cuando nos sentimos estresados, abrumados o agotados, podemos empezar a descuidar los aspectos básicos de cuidarnos a nosotros mismos.



SELF-CARE CHECKLIST

- Good sleep 
- Meditate 
- Exercise 
- Read book 
- Eat healthy 
- Drink more water 

<https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/health/what-is-self-care>

Próximos eventos para Estudiantes

- 6/5- Impactos de las redes sociales en la salud mental Presentación (Almuerzo)
- Fabricación de pulseras (después de la escuela)
- 6/7- Presentación de Construyendo Límites
- 6/12- Grupo de Autocuidado- Entregue su cuestionario para participar en la rifa para ganar un premio.
- 6/14- Miércoles de bienestar: pase por el C.B y disfrute de refrigerios.

¿Por qué es importante el autocuidado?



Nuestra nutrición, movimiento y salud del sueño tienen un efecto en nuestro cerebro y salud mental. Por eso es tan importante "cuidarse a sí mismo", especialmente si está empezando a tener problemas con su salud mental.

¿Necesita ayuda?

Contacto: Ms. D Martinez
ROOM B23
Derivación al Centro de Bienestar
https://forms.gle/GnqaZe_jpEFem36L49

¿Cuál es tu actividad favorita de cuidado personal?



¿Qué es el Mes del Orgullo?

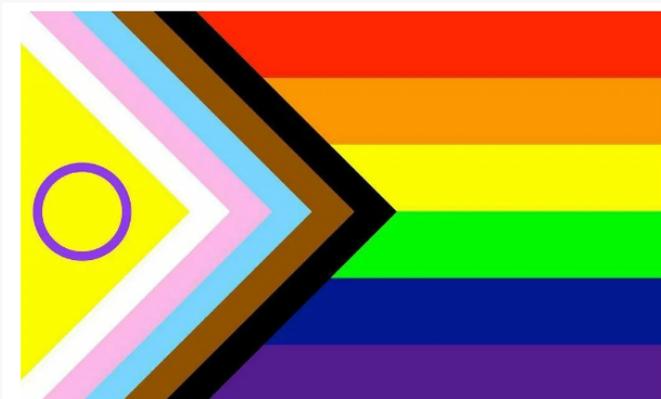
- El mes del orgullo es una oportunidad para celebrar a la comunidad LGBTQIA+ y reconocer su historia.



¡Venga a visitar el Centro de Bienestar para obtener más información sobre los recursos y el apoyo! ¡Estamos abiertos a todos!



¿Cómo puedes apoyar a la comunidad LGBTQIA+?











Answer: All of the above