SALUD MENTAL Y BIENESTAR

BOLETIN

NOVIEMBRE 2025

Mes de Gratitud

Este noviembre, el distrito promueve el mes de la gratitud. La gratitud es la capacidad de reconocer y valorar las cosas, personas y lugares positivos en nuestra vida.

Porque es importante la gratitud?

Promueve Bienestar Fisico

Promueve Buen Descanso

Ayuda con la Salud Menta

Ayuda con Empatia

Reduce Agresion

Mejora las Conecciones Sociales

Promueve Auto-Estima Positiva

Como practicar la gratitud?

- Estoy agradecido por dos cosas que oigo
- Estoy agradecido por dos cosas que veo
- Estoy agradecido por dos cosas que huelo
- Estoy agradecido por dos cosas que toco/siento
- Estoy agradecido por estas dos cosas que saboreo
- Estoy agradecido por estos dos amigos
- Estoy agradecido por estos dos profesores
- Estoy agradecido por estos dos familiares
- Estoy agradecido por estas dos cosas en mi casa

Para obtener más información, visite la página de Salud Mental y Bienestar de NLMUSD