



COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

SANANDO DESDE ADEENTRO



Guía para
el Cuidado de la Salud Mental

¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE
CUIDAR NUESTRA
SALUD MENTAL?



Durante décadas se nos ha inculcado la importancia de preservar nuestra salud física, como requisito fundamental para lograr una buena calidad de vida. No obstante, se ha comprendido que el bienestar no se circunscribe únicamente a las condiciones físicas, también implica el cuidado diligente de nuestras emociones y de nuestra mente.



UNA SALUD MENTAL PUEDE:



Afrontar las dificultades normales de la vida.



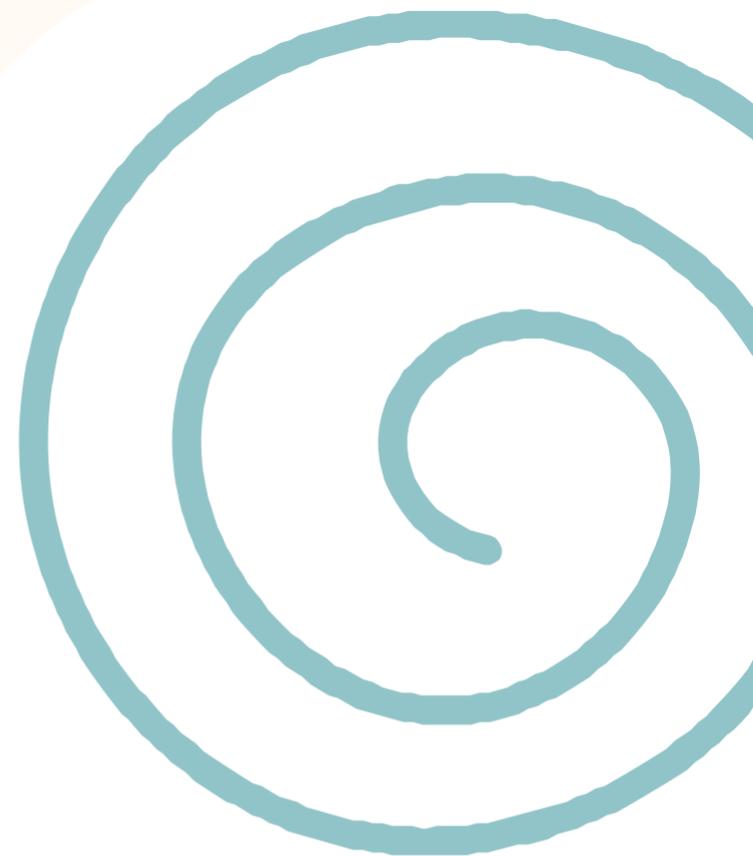
Crear relaciones sólidas y positivas.



Aprender a decir no y poner límites.



Reconocer sus propias capacidades.





MANTENER ACTIVO EL CEREBRO Y APRENDER CONSTANTEMENTE



LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA Y HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD

SEGUIR UN HORARIO DE SUEÑO REGULAR

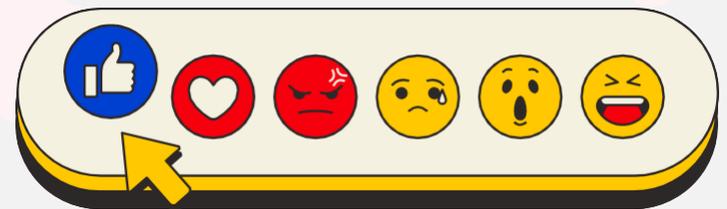
UNA SALUD MENTAL ADECUADA FAVORECE



PLANTEARSE METAS Y ORGANIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS

DESCONECTARSE DE LO DIGITAL Y CONECTARSE CON LA NATURALEZA

EXPRESARSE DE FORMA CREATIVA



El Colegio del Bosque Bilingüe muestra un compromiso significativo con el bienestar tanto físico como mental de sus estudiantes. Con el fin de ofrecer habilidades y estrategias a través del Área de Desarrollo Humano con la asignatura “Cuidado de Sí Mismo”. Además, organiza talleres para padres que se centran en el cuidado de la salud mental.

Estas iniciativas están diseñadas con el objetivo de contribuir al disfrute de una calidad de vida óptima tanto para la población estudiantil como para sus familias.



**COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN**

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO



**COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN**

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO



ColegioDelBosqueBilingue.uan



Colegiodelbosquebilingue



@BosqueBilingue