

Plan de sexualidad, Afectividad y Género
Colegio San Andrés



Cuidar nuestra salud mental durante esta cuarentena

Coordinadora: Nayadher Villanueva Garrido

Un gran desafío...



Nuestra salud mental es muy importante , ya que nos permite estar en armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno.



La pandemia por la que estamos pasado ha generado que cambiemos nuestra forma de vivir tan rápido que no alcanzamos a asimilar todo lo que sucede .



Debemos permitirnos sentir y expresarnos ,
sino todas nuestras emociones se acumularan y
nos sentiremos peor.



No dejemos que esto nos abruma ,pasemos este tiempo haciendo una serie de cosas que nos ayuden a mantenernos activos.



Te invito a ver el siguiente video