

Colegio Santa Luisa



Maribel Naranjo
Aux. de Enfermería





*Desde el Área de
Bienestar Estudiantil
seguimos
acompañándolos en el
trabajo “Santa Luisa en
Casa”.*

*Aquí les dejamos
algunos hábitos para
fortalecer la salud
emocional:*

Te invitamos a que pongas en práctica los siguientes hábitos que te han de llevar a generar una buena armonía y equilibrio emocional en el hogar



Ríete y socializa



Piensa positivamente



Dedica tiempo a lo que te genere bienestar



Aliméntate y descansa



Busca la tranquilidad



Rodéate de hábitos saludables



Permanece alerta a tus estados de ánimo

Actividades
para Niños:

*Actividades que podemos realizar
en compañía de nuestra familia,
para compartir con ellos y de
paso descansar un poco de las
actividades cotidianas*

Actividades
para
Adolescentes:

- *Rompecabezas
- *Cuentos infantiles
- *Películas infantiles
- *Manualidades

- *Parqués
- *Dominó
- *Actividades físicas en familia
- *Diálogo familiar

