



III JORNADAS DE SALUD MENTAL. YOLO

A la atención de las familias del Liceo

Como en años anteriores, esta semana próxima celebraremos la III edición de nuestras Jornadas de Salud Mental, pues el próximo **10 de octubre** se celebra a nivel mundial el día de La Salud Mental.

El lema de este año es **“YOLO”**, (YOU ONLY LIVE ONCE/SOLO SE VIVE UNA VEZ). Hace unos cuantos años surgió a través de las redes sociales este movimiento con un enfoque inspirador y positivo para trabajar la Salud Mental. El lema hace alusión al cuidado del bienestar y crecimiento personal, manteniendo el “vivir la vida” de manera positiva y reflexiva.

En el Centro se va a trabajar desde estos pilares:

- Vivir con propósito y plenitud
- Autocuidado y Salud Mental
- Tomar decisiones positivas
- Practicar la resiliencia y aprender de los errores
- Valorar el presente y practicar la gratitud

Somos conocedores de las secuelas psicológicas que, en general, están provocando los cambios sociales, económicos, ambientales... sobre la población en los tiempos que estamos viviendo. Por ello, para proteger y sensibilizar a nuestro alumnado, el Liceo va a realizar los días 10 y 11 de octubre unas actividades en todas las etapas donde trabajaremos el término desde las diferentes asignaturas. Se llevará a cabo por parte de nuestro equipo de Orientación y el grupo docente del Liceo.

El objetivo principal es la concienciación de que la salud es un elemento globalizado que abarca a todos los aspectos del individuo. Generalmente damos importancia a las enfermedades físicas, pero no somos conscientes de las enfermedades o trastornos mentales ni atendemos al cuidado de lo psicológico todo lo que necesitamos.

Los horarios de las diferentes materias y áreas no sufrirán modificaciones especiales. Como siempre os iremos informando de las actividades que realizan los diferentes grupos a través de nuestras redes.

La Dirección