

Curso de Actualización

Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando nuestra salud mental

Herramienta No. 1 **Bienestar en todo el año**

Considera tiempos específicos del año que te permitan llevar a la práctica Las 5 Rutas del Bienestar.

Piensa en momentos o eventos que ya están en tu calendario, por ejemplo:

Mes del año	Evento	Ruta objetivo
Enero	Año nuevo: Resolución de año nuevo	Todas las rutas
Marzo	Día de la Mujer	Conectar / Apreciar
Abril	Día del Idioma	Aprender
Mayo	Día del Maestro	Conectar / Apreciar
Junio	Vacaciones escolares	Conectar / Activarse
Septiembre	Semana por la Paz	Dar
Octubre	Día mundial de la salud mental	Todas las rutas
Noviembre	Día mundial de la infancia	Conectar / Dar

Fuente: New Zeland Mental Health Foundation - New Economics Foundation, 2025.
Adaptado y traducido por Cultivar Paz