

## 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.

Mes del año	Evento	Ruta objetivo

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