N: ACTA:	006					
PROGRAMA:	Convivencia Social y Salud Mental(Pic)					
COMPONENTE:	Servicio de gestión del riesgo en temas de trastornos mentales					
N. ESTRATEGIA	Santa María Te Escucha					
INTERVENCIÓN	Desarrollar cuatro (4) sesiones educativas en el marco de la campaña “Hablemos de Depresión”, en entornos educativo, laboral, comunitario e institucional del municipio de Santa María, con una participación mínima de treinta (30) personas por sesión. Las sesiones estarán orientadas a la identificación temprana de signos y síntomas de depresión, la reducción del estigma en salud mental, la promoción de la búsqueda de ayuda y la prevención de la conducta suicida, mediante metodologías participativas y contextualizadas al territorio.					
INDICADOR DE PRODUCTO	1905022 Servicio de gestión del riesgo en temas de trastornos mentales					
INDICADOR DE RESULTADO	A 2027, mantener a 27.5 x 100,000 la tasa de mortalidad de suicidio					
TALENTO HUMANO	Psicóloga					
FECHA:	22/05/2026					
HORA DE INICIO	9:00 am	**HORA CULMINACIÓN:**		11:30 am		
DURACIÓN:	2 horas y 30 minutos					
ÁMBITO TERRITORIAL:	**Urbano**	**Rural**		**Rural disperso**		
		x				
ENTORNO:	**Hogar**	**Comunitario**	**Educativo**	**Laboral**	**Institucional**	
			x			
CURSO DE VIDA	**P. Infancia**	**Infancia**	**Adolescencia**	**Juventud**	**Adultez**	**Vejez**
			x			
LUGAR:	Grados séptimo y octavo de la institución educativa Las Juntas.					
REDACTADA POR:	Angi Paola Castillo Sánchez					
PERSONAL FACILITADOR	**NOMBRE**			**CARGO**		
	Elizabeth Ninco			Rectora		
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	Fortalecer en los estudiantes sus conocimientos sobre la depresión, identificar signos y síntomas de alerta, reconocer factores de riesgo, promover la búsqueda de ayuda y reducir estigmas asociados a la salud mental.					
JUSTIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La presente actividad se desarrolló en el marco de la campaña “Hablemos de Depresión”, teniendo en cuenta la importancia de fortalecer acciones de promoción de la salud mental y prevención de conductas de riesgo en población adolescente. Según el Observatorio de Salud del Huila, la adolescencia constituye uno de los grupos con mayor afectación por eventos relacionados con intento de suicidio, especialmente entre los 10 y 19 años, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de educación, sensibilización y detección temprana en los entornos educativos. De igual manera, los boletines epidemiológicos departamentales reportan que el municipio de Santa María se ha clasificado en algunos periodos epidemiológicos de 2025 dentro de los municipios con riesgo alto por incidencia de intento de suicidio, situación que resalta la necesidad de fortalecer factores protectores, promover la identificación de señales de alarma y fomentar la búsqueda oportuna de ayuda en niños, niñas y adolescentes.					

Asimismo, la evidencia departamental señala que entre los principales factores asociados a los intentos de suicidio se encuentran los problemas familiares, las dificultades emocionales, la ideación suicida persistente, los conflictos interpersonales y otros factores psicosociales que pueden impactar significativamente la salud mental de los adolescentes.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ASISTENTE

EDADES	TOTAL	PERTENENCIA ÉTNICA	TOTAL	EPS	TOTAL
0 a 5	0	Afrodescendientes	0	Medimas	0
6 a 11	0	Indígenas	0	Comparta	0
12 a 17	56	Room (Gitanos)	0	Asmetsalud	0
18 a 27	0	Raizal	0	Comfamiliar	0
28 a 59	0	Palanquero	0	Mallamas	0
60 o +	0	LGTBI	0	Nueva EPS	16
-	-	Ningún grupo étnico	0	Sanitas	40
Total	56	**Total**	0	Emcosalud	0
SGSSS	**TOTAL**	**POB. CONDICIÓN O SITUACIÓN**	0	Coomeva	0
Régimen especial	0	Migrante	0	Policía	0
Contributivo	**0**	Hijos de adultos desmovilizados	0	Sisben	0
Subsidiado	56	Desmovilizado grupo armado	0	Sanidad Militar	0
ARL	0	Discapacidad	0	Sin información	0
Identificado (No asegurado)	0	Desplazamiento	0	Otras	0
No identificado (no asegurado	0	Víctima de violencia y conflicto	0	**Total**	56
Total	**56**	**Total**	**0**		

REGIMÉN	TOTAL
Subsidiado	56
Contributivo	0
Especial	0
No asegurado	0
Total	**56**

GENERO	TOTAL
Femenino	35
Masculino	21
Total	**56**

UBICAC	TOTAL
Urbano	0
Rural	56
Total	**56**

ACT.	
Individual	0
Colectiva	56
Total	**56**

MATERIAL UTILIZADO

Cartelera, hojas, lápiz, videobeam y tarjetas de casos.

ORDEN DEL DIA

1. Saludo y presentación Psicóloga PIC
2. Socialización del objetivo del taller
3. Dinámica rompe hielo “Cambia de puesto, SI”
4. Proyección del video llamado “campaña de salud mental”
5. Desarrollo del taller “Hablemos de la depresión”
6. Aplicación de evaluación de conocimientos adquiridos
7. Cierre de la actividad

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**1. Saludo y presentación Psicóloga PIC** Siendo las 9:00 a.m. del día 22 de mayo, se dio inicio a la sesión educativa “Hablemos de Depresión” con los estudiantes del séptimo grado en su respectiva aula de clase. Posteriormente, a las 10:30 a.m., se desarrolló la misma actividad con los estudiantes del grado octavo en un aula diferente, garantizando la aplicación de la misma metodología, contenidos y estrategias pedagógicas para ambos grupos. La profesional Angi Castillo Psicología PIC realizó el saludo de bienvenida y su presentación, dando a conocer su rol dentro de la estrategia del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y la importancia de las acciones de promoción de la salud mental en la población adolescente. **2. Socialización del objetivo del taller** Se informó a los estudiantes el propósito de la actividad, enfocado en fortalecer en los estudiantes sus conocimientos sobre la depresión, identificar signos y síntomas de alerta, reconocer factores de riesgo, promover la búsqueda de ayuda y reducir estigmas asociados a la salud mental. **3. Dinámica rompe hielo "Cambia de puesto si..."** Posteriormente, como estrategia de integración, participación y sensibilización frente al tema de la salud mental, se desarrolló la dinámica rompehielo denominada "Cambia de puesto si...". Durante la actividad, la profesional Angi Castillo formuló diferentes preguntas relacionadas con experiencias emocionales comunes en la adolescencia, tales como: “Cambia de puesto si alguna vez te has sentido solo”, “Cambia de puesto si alguna vez te has sentido estresado” y “Cambia de puesto si hablar con alguien te ayudó a sentirte mejor”. Los estudiantes debían cambiar de silla únicamente si se identificaban con la situación mencionada, mientras que quienes no se sentían representados permanecían en su lugar. Esta dinámica permitió evidenciar que muchas de las emociones y situaciones que experimentan los adolescentes son compartidas por sus compañeros, favoreciendo la empatía, el reconocimiento de las emociones y la disminución de sentimientos de aislamiento. Asimismo, contribuyó a generar un ambiente de confianza y participación activa, facilitando la introducción al tema central del taller y promoviendo la reflexión sobre la importancia de expresar las emociones y buscar apoyo cuando se presentan dificultades emocionales. **4. Proyección del video "Campaña de Salud Mental"** Se realizó la proyección del video denominado “Campaña de Salud Mental”, el cual abordó la importancia de reconocer las emociones, hablar sobre las dificultades emocionales y promover la búsqueda de ayuda cuando una persona atraviesa situaciones que afectan su bienestar mental. El material audiovisual permitió sensibilizar a los estudiantes sobre la necesidad de romper estigmas relacionados con la salud mental, fomentando la empatía, el respeto y la comprensión hacia las personas que enfrentan problemas emocionales. Posterior a la proyección del video, se desarrolló un espacio de reflexión y diálogo participativo a través de preguntas orientadoras relacionadas con el contenido observado. La primera pregunta “¿Qué mensaje les dejó el video?”, los estudiantes manifestaron que

es importante expresar las emociones, no guardar los problemas para sí mismos y buscar ayuda cuando se presentan situaciones que generan tristeza o malestar emocional.

Segunda pregunta “¿Por qué algunas personas tienen dificultad para expresar lo que sienten?”, los estudiantes mencionaron factores como el miedo a ser juzgados, la falta de confianza, el temor a preocupar a sus familias o la creencia de que nadie los comprenderá. Esta reflexión permitió dialogar sobre la importancia de generar espacios seguros de escucha y apoyo.

Tercera pregunta “¿Cómo podemos apoyar a alguien que está pasando por un momento difícil?”, los participantes coincidieron en la importancia de escuchar sin juzgar, acompañar a la persona, mostrar empatía, evitar burlas o críticas y buscar la ayuda de un adulto responsable cuando la situación lo requiera.

Cuarta pregunta “¿Por qué es importante hablar sobre salud mental sin miedo ni prejuicios?”, los estudiantes expresaron que muchas personas sufren en silencio por temor a ser señaladas o incomprendidas, reconociendo que hablar sobre estos temas ayuda a prevenir situaciones más graves y favorece la búsqueda de apoyo oportuno.

Finalmente, al indagar “¿A quién podemos acudir cuando necesitamos ayuda emocional?”, los estudiantes identificaron como redes de apoyo a los padres, docentes, orientadores escolares, profesionales de psicología, familiares cercanos y amigos de confianza. A partir de las respuestas se reforzó la importancia de acudir a personas que puedan brindar acompañamiento y orientación adecuada ante situaciones de malestar emocional.

5. Desarrollo del taller "Hablemos de Depresión"

Se dio continuidad a la actividad mediante el desarrollo del taller educativo denominado “Hablemos de Depresión”, abordando de manera participativa y pedagógica temas relacionados con la promoción de la salud mental y la prevención de factores de riesgo asociados al bienestar emocional de los adolescentes.

Durante la sesión se trabajaron los siguientes contenidos: concepto de depresión, diferencias entre tristeza y depresión, signos y síntomas emocionales, físicos y conductuales, factores de riesgo asociados a la depresión en adolescentes, señales de alarma que requieren atención oportuna, importancia de la búsqueda de ayuda y reconocimiento de las redes de apoyo y rutas de atención disponibles en el municipio.

La explicación de cada temática se realizó mediante un lenguaje claro, cercano y acorde con la edad de los participantes, utilizando ejemplos cotidianos relacionados con situaciones que pueden presentarse en el contexto escolar, familiar y social de los adolescentes. Se promovió constantemente la participación de los estudiantes a través de preguntas orientadoras, reflexiones grupales y espacios de diálogo, permitiendo aclarar dudas y fortalecer la comprensión de los conceptos abordados.

Se enfatizó que la depresión es una condición de salud mental que puede afectar a cualquier persona y que no debe confundirse con la tristeza pasajera. Asimismo, se explicó cómo algunos cambios en el comportamiento, el estado de ánimo, el rendimiento

académico, el sueño, la alimentación y las relaciones interpersonales pueden constituirse en señales de alerta que requieren acompañamiento y apoyo oportuno. De igual manera, se abordaron factores de riesgo presentes en la adolescencia, tales como problemas familiares, conflictos interpersonales, presión académica, baja autoestima, acoso escolar, aislamiento social y dificultades para expresar emociones.

Como estrategia metodológica para fortalecer el aprendizaje, se conformaron cinco grupos, a cada uno de los cuales se le asignó un caso práctico relacionado con situaciones emocionales que pueden presentarse durante la adolescencia. Los estudiantes debían analizar el caso, identificar señales de alerta, emociones presentes, posibles factores de riesgo y alternativas de apoyo o acompañamiento. Posteriormente, cada grupo en una hoja escribió sus respuestas y designó un representante para socializar frente a sus compañeros el caso asignado. Ejemplo de un caso realizado:

Caso 1. Pedro duerme muy poco, se ve cansado todo el tiempo y se irrita fácilmente con todo. Preguntas: ¿qué señales físicas y emocionales observan? ¿por qué el sueño afecta las emociones? ¿qué recomendaciones le darían?

Esta actividad permitió que los estudiantes aplicaran los conocimientos adquiridos durante el taller, identificando de manera adecuada signos y síntomas asociados a la depresión, reconociendo la importancia de la escucha activa, el apoyo entre compañeros y la búsqueda de ayuda ante situaciones de malestar emocional.

Durante las socializaciones se evidenció una participación activa por parte de los estudiantes, quienes lograron relacionar los casos con situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana y propusieron estrategias de afrontamiento saludables, resaltando la importancia de hablar sobre las emociones, solicitar apoyo a personas de confianza y acudir a profesionales cuando sea necesario.

Finalmente, se socializó la oferta institucional disponible para la atención de situaciones relacionadas con la salud mental. Se informó a los estudiantes sobre la existencia de la Línea Municipal de Atención en Salud Mental de la E.S.E. Nuestra Señora del Carmen, disponible las 24 horas a través del número 3214342627, como un canal de orientación y apoyo para personas que requieran acompañamiento emocional. Asimismo, mediante un cartel se presentó la Línea de Vida Departamental del Huila, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, mediante el número 3219073439, destacando la importancia de utilizar estos servicios cuando se presenten situaciones de crisis, malestar emocional o necesidad de orientación profesional.

6. Aplicación de evaluación de conocimientos adquiridos

Con el propósito de verificar la comprensión y apropiación de los temas abordados durante el taller, se aplicó una evaluación individual compuesta por siete preguntas, de las cuales dos eran de respuesta abierta y cinco de selección múltiple. Los interrogantes estuvieron orientados a evaluar los conocimientos relacionados con el concepto de depresión, la identificación de señales de alarma, las acciones adecuadas frente a un compañero que

	presente dificultades emocionales, el reconocimiento de las redes de apoyo disponibles y la importancia del autocuidado y la búsqueda de ayuda. Adicionalmente, la evaluación incluyó un componente reflexivo en el que los estudiantes seleccionaron la frase que consideraban más significativa respecto al cuidado de la salud mental, así como un apartado de compromiso personal, donde identificaron acciones de autocuidado que se comprometían a fortalecer en su vida cotidiana. Finalmente, hubo una pregunta relacionada con la percepción de los participantes frente a la actividad desarrollada, permitiendo conocer cómo se sintieron durante el taller. Durante la aplicación de la evaluación se evidenció una participación activa, interés y disposición por parte de los estudiantes, quienes respondieron de manera adecuada las preguntas planteadas. Las respuestas obtenidas permitieron identificar una comprensión satisfactoria de los conceptos trabajados, especialmente en aspectos relacionados con el reconocimiento de signos y síntomas de depresión, la importancia de solicitar apoyo oportunamente y el papel de las redes de apoyo en la protección de la salud mental. **7. Cierre de la actividad** Se da por terminado el taller a las 11: 30 am resaltando la importancia de hablar sobre salud mental, reconocer oportunamente las señales de alarma y fortalecer las redes de apoyo. Se invitó a los estudiantes a acudir a docentes, familiares, profesionales de salud o personas de confianza cuando enfrenten dificultades emocionales.
BIBLIOGRAFÍA	https://www.youtube.com/watch?v=SGCHfhTGbDw https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression https://www.huila.gov.co/observatoriosalud/publicaciones/15695/tasa-intento-de-suicidio/?
LOGROS	El 100% de los estudiantes participantes identificaron adecuadamente signos y síntomas de depresión, factores de riesgo, señales de alarma y rutas de apoyo disponibles, evidenciado mediante la evaluación aplicada al finalizar la sesión educativa.
DIFICULTADES	Durante el desarrollo de la actividad no se presentaron dificultades que impidieran el cumplimiento de los objetivos propuestos. Sin embargo, fue necesario realizar llamados de atención ocasionales para mantener la concentración de algunos estudiantes, situación que fue manejada oportunamente sin afectar el desarrollo de la sesión.
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DE ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD	Se realizó mediante una evaluación corta compuesta por siete preguntas de acuerdo a lo aprendido del taller.
SOPORTES DOCUMENTALES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Acta de actividad, fotografías, certificado , material educativo, evaluación.

FIRMA DE LOS RESPONSABLES

	NOMBRE APELLIDO	CARGO	FIRMA
PROYECTO	**Angi Paola Castillo Sánchez**	**Psicóloga**	[redacted] Angi Paola Castillo S.
REVISÓ	**Diana Lilibeth Céspedes**	**Coordinadora PIC Municipal**	[redacted]

ANEXOS

REGISTROS FOTOGRÁFICOS DE LA ACTIVIDAD













HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Daniel Ricardo Horta La
Curso: 9 Fecha: 22/enero/26 Institución La educación es para

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

es cuando la persona trata de alejarse a las personas y esta contante mente triste

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a mis padres o una persona que me ayude

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

- ☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
- ☑ "No estás solo."
- ☐ "Tus emociones importan."
- ☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

- ☐ Hablar de mis emociones
- ☑ Escuchar sin juzgar
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesite
- ☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

- ☐ Bien
- ☑ Tranquilo(a)
- ☐ Regular
- ☐ Necesito hablar con alguien

	E.S.E. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN NIT.813.010.024-9	Código	GD-FO-03
		Fecha:	01/04/2023
	GESTION DOCUMENTAL	Versión	01
	COMUNICACIONES OFICIALES	Página:	1 de 1

Santa María Huila, 14 de mayo de 2026

SEÑORA
ELIZABETH NINCO
RECTORA
INSTITUCION EDUCATIVA LA JUNTA
SANTA MARIA- HUILA

ASUNTO: Solicitud de espacio educativo

Cordial saludo.

Me dirijo a usted mediante la presente con el propósito de determinar un espacio para llevar a cabo la articulación de la siguiente actividad:

Desarrollar una sesión educativa en el marco de la campaña "Hablemos de Depresión", en entornos educativo, laboral, comunitario e institucional del municipio de Santa María, con una participación mínima de treinta (30) personas por sesión.

La sesión estará orientadas a la identificación temprana de signos y síntomas de depresión, la reducción del estigma en salud mental, la promoción de la búsqueda de ayuda y la prevención de la conducta suicida, mediante metodologías participativas y contextualizadas al territorio.

AGRADEZCO LA ATENCION PRESTADA.

Atentamente,

SONIA VELANDIA ORTIZ
GERENTE E.S.E. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN.

14-05-2026.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE	ANGI PAOLA CASTILLO SANCHEZ	DIANA LILIBETH CESPEDES RAMOS	SONIA VELANDIA ORTIZ
CARGO	PSICOLOGA	COORDINADORA PIC	GERENTE

"Abrazando Vidas Con Calidad Y Calidez Humana"
Carrera 8 No 15-16 Barrio El Diamante Tel: 3115786492- 3183354220 Santa María – Huila
Correo electrónico: secretaria@esecarmen-santamaria-huila.gov.co

GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAS JUNTAS
SANTA MARIA – HUILA
. Creada por decreto 1483 de noviembre 26 de 2002
Resolución de Reconocimiento Oficial N° 1595 de marzo 18 del 2026
Código DANE: 241676000132 NIT: 813.012.135 – 7

LA RECTORIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LAS JUNTAS

CERTIFICA:

Que el Plan de Intervenciones Colectivas – (PIC), en cabeza de la psicóloga ANGI PAOLA CASTILLO SÁNCHEZ CC 1.078.778.701 realizó un taller dirigido a la población estudiantil de los grados séptimo y octavo de la institución educativa Las Juntas.

- **Desarrollar una sesión educativa en el marco de la campaña "Hablemos de Depresión", en entornos educativo. La sesión está orientada a la identificación temprana de signos y síntomas de depresión, la reducción del estigma en salud mental, la promoción de la búsqueda de ayuda y la prevención de la conducta suicida, mediante metodologías participativas y contextualizadas al territorio.**

El taller fue desarrollado con estudiantes entre las edades de 12 a 15 años, contando con la participación de:

35 estudiantes de sexo femenino

21estudiantes de sexo masculino

Para un total de 56 participantes.

La presente certificación se expide a solicitud de la interesada para los fines pertinentes.

Dado en Santa María – Huila a los 22 días del mes de mayo 2026.

ELIZABETH NINCO
RECTORA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAS JUNTAS

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Daniel Ricardo Horta Ca
Curso: 7 **Fecha:** 22/05/26 **Institución** I.E. educativa La Joya

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

es cuando la persona trata de alejarse a las persona y esta contaste mente triste

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a mis padres o una persona que me ayude

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☑ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☑ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☑ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Alison naomy bonilla Pinzón
Curso: 7ª **Fecha:** 21/05/2026 **Institución** LAS Jontas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Donde ati te da medio depresión y te cientes solo

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☒ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☐ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☒ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A la sicologa o A mi amiga

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☑ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☑ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☑ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa" → No

Nombre Evelyn Kristy
Curso: 7mo **Fecha:** / **Institución** Las Juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Una enfermedad

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☒ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto → Jamas
☒ Acompañarlo
☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A la almohada porque ella me escucha sin juzgarme

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☑ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☑ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☐ Tranquilo(a)
☑ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre sara Nicolle Marcia
Curso: 7mo **Fecha:** 02/08 **Institución** las juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

es sentirse mal fisicamente y mentalmente.

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☑ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A Dios, Porque nadie comprende mis sentimientos.

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☑ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☑ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☐ Tranquilo(a)
☑ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Alejandra Cespedes
Curso: 7. **Fecha:** 21 Mayo 2026 **Institución** Las Joyas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

sentirse sola tener ~~[illegible]~~ insomnio
estar irritable y bipolar

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☑ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☑ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A psicologos amigos o familiares cercanos

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☑ "No estás solo."
☑ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☑ Pedir ayuda cuando la necesite
☑ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☑ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Jamsel esteban Hernandez
Curso: 7 **Fecha:** 05/22/26 **Institución** Las Juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

La depresion es alejarte de los demas, perdida de interes

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☒ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a un adulto o profesor

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☑ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☒ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☒ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Clara Isabel Lagos **Institución** E. Las Juntas
Curso: Septimo **Fecha:** 22-05-26

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Cuando alguien esta solo pero no tenemos idea de lo que pasa en la familia o en la casa.

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☒ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

Con una amiga o una persona adulto o una sicologa

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☒ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☒ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☒ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Maria Valentina Tz.
Curso: 7° **Fecha:** 22-05-25 **Institución** Los juntos

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
■ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

■ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a mis amigos

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

- ☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
- ☑ "No estás solo."
- ☐ "Tus emociones importan."
- ☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

- ☐ Hablar de mis emociones
- ■ Escuchar sin juzgar
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesite
- ☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

- ☐ Bien
- ■ Tranquilo(a)
- ☐ Regular
- ☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Nasly Salazar
Curso: 7° **Fecha:** 22-05-26 **Institución** I.E Juntos

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

La depresión es sentirse solo :'(

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☑ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☑ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A mi mamá

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☑ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☑ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☑ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Mauren Aldana
Curso: 7° **Fecha:** 21/05/26 **Institución** Juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

tener mucho insopho y no quere
ablar con nadie y quere quitarse
la vida

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☑ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☐ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☑ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☑ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☑ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☑ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Yoseth Eaton
Curso: 7 **Fecha:** 11 05 2026 **Institución** _____

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a un adulto responsable a las líneas de atención

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

- ☑ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
- ☐ "No estás solo."
- ☐ "Tus emociones importan."
- ☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

- ☐ Hablar de mis emociones
- ☑ Escuchar sin juzgar
- ☐ Pedir ayuda cuando la necesite
- ☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

- ☐ Bien
- ☑ Tranquilo(a)
- ☐ Regular
- ☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Heidi Andrea sosa tama
Curso: 7º **Fecha:** 220526 **Institución** Iglas Jontas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

sentirse solo ::

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a mi mama

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☒ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☒ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☑ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Ingri yuliana Chimbacó
Curso: septimo **Fecha:** 22-05-2026 **Institución** Las juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☒ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

Aun psicologo - un compañero - mi familia

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☑ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☑ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☐ Tranquilo(a)
☑ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Rafael Mora Saavedra
Curso: 9 **Fecha:** _____ **Institución** Los Santos

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

(d

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☒ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☐ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☒ Acompañarlo
☐ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

a nuestros Papas

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☑ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☑ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☑ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre mariana chala f.
Curso: 7 **Fecha:** _____ **Institución** los Duntos

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

la depresion es sentirse solo aislado como me Rasa cuando me siento mal.

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☑ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☑ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☑ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Maria Jose Romero Mino
Curso: 7 **Fecha:** 22 **Institución** Las juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Un bajon emosional

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

A mis amig@S o Familiares

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☑ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☒ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☒ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Ucall Suleth Guzman Diaz
Curso: 7°septoo **Fecha:** 21/05/26 **Institución** Las Juntas

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

☐ Aislarse de los demás
☐ Tristeza constante
☐ Pérdida de interés
☒ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

☐ Escucharlo
☐ Buscar ayuda de un adulto
☐ Acompañarlo
☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?
Pedir ayuda a un amigo o compañero

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☑ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☐ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☐ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☑ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☐ Bien
☑ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner

HABLEMOS DE DEPRESIÓN

"Tu salud mental importa"

Nombre Juan Martinez
Curso: I **Fecha:** 22/05/24 **Institución** Juntos

RESPONDE SEGÚN LO APRENDIDO

1. ¿Qué es la depresión?

Aislamiento

2. Escribe una señal de alarma que puede presentar una persona con depresión:

- ☐ Aislarse de los demás
- ☐ Tristeza constante
- ☐ Pérdida de interés
- ☑ Todas las anteriores

3. Si un amigo te dice que se siente muy mal, ¿qué harías?

- ☐ Escucharlo
- ☐ Buscar ayuda de un adulto
- ☐ Acompañarlo
- ☒ Todas las anteriores

4. ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda emocional?

Personas especiales o especializadas

Scanned with CamScanner

REFLEXIONEMOS

Marca con una ✓ la frase que más te gustó:

☐ "Pedir ayuda es un acto de valentía."
☐ "No estás solo."
☐ "Tus emociones importan."
☑ "Hablar puede ayudarte a sentirte mejor."

COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Hoy me comprometo a:

☐ Hablar de mis emociones
☑ Escuchar sin juzgar
☐ Pedir ayuda cuando la necesite
☐ Ser más amable conmigo y con los demás

¿CÓMO TE SENTISTE EN LA ACTIVIDAD?

☒ Bien
☐ Tranquilo(a)
☐ Regular
☐ Necesito hablar con alguien

Scanned with CamScanner