

Infografía Tips De Salud Mental Comunidad De San Basilio De Palenque

Socializar y conectarse con la comunidad. La comunidad de San Basilio de Palenque enfatiza la importancia de mantener conexiones sociales a partir de la medicina ancestral y la espiritualidad. Participar en actividades comunitarias, como eventos y festividades, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Buscar apoyo emocional y de salud mental. La comunidad de San Basilio de Palenque reconoce la importancia de buscar apoyo emocional y de salud mental cuando sea necesario. Es importante hablar con amigos (Kuagros) y familiares de confianza o buscar ayuda profesional cuando identifique una alteración de su estado emocional.



Practicar la meditación y la reflexión. La comunidad de San Basilio de Palenque incorpora prácticas de meditación (reposo) y reflexión a través de la música y la danza como una forma de promover la calma y la seriedad mental, también teniendo en cuenta la ubicación de la luna a la hora de tratar algunos casos de salud trastornos mentales. Es decir, cuando es luna nueva indica que es un buen momento para tratar estos problemas.



pesar de no encontrarse en el territorio es importante tener en cuenta el uso de la medicina ancestral como primer tratamiento para las personas de la comunidad con problemas de salud mental



El apoyo del kuagro es algo muy importante teniendo en cuenta que mantiene esa conexión en muchas ocasiones ya sea por medio de eventos en el cual se tiene en cuenta la música, para mantener esa conexión con el territorio

