

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 tranquilidad mental, también teniendo en cuenta la posición de la luna a la hora de tratar algunos casos de salud trastornos mentales. Por ejemplo, cuando es luna nueva indica que es un buen momento para tratar estos problemas.



pesar de no encontrarse en el
ritorio es importante tener en
cuenta el uso de la medicina
cestral como primer
tamiento para las personas de
comunidad con problemas de
ud mental



apoyo del kuagro es algo muy
portante teniendo en cuenta que
mantiene esa conexión en muchas
asiones ya sea por medio de
entos en el cual se tiene en cuenta
música, para mantener esa
nexión con el territorio

