



Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 8
EDICIÓN ESPECIAL
DICIEMBRE 2015

La Navidad significa natividad, que viene de la palabra nacimiento del Niño Jesús.



FELIZ NAVIDAD y Prospero Año Nuevo
les desean los usuarios de la Red de Salud Mental San Benito Menni

9 CONSEJOS PARA ESTA NAVIDAD

- * No comprar luces ni juguetes en la feria porque son tóxicos, comprar en locales establecidos.
- * Comer comida saludable, no comer tanta comida chatarra.
- * No manejar ebrio, por la "Ley Emilia" (ley chilena, popularmente conocida con ese nombre y que sanciona a los conductores que manejan en estado de ebriedad).
- * Que la gente no sea tan materialista y se preocupe del sentido de la Navidad.
- * Hacer una cena sencilla en Navidad.
- * Comer pan de pascua en pequeñas cantidades, porque engorda.
- * Dar amor al prójimo y a su familia.
- * Ir a visitar a quienes no tienen qué comer y a enfermos para llevarles cosas.
- * Ir a visitar a los parientes.