

**Circular No. 000-140**

1700

Ibagué, 10/03/2025

**PARA:** Rectores de las Instituciones Educativas del Municipio de Ibagué.

**DE:** Secretaría de Educación Municipal.

**ASUNTO:** Invitación Foro Taller de Salud mental.

En alianza con la Personería Municipal respetuosamente les convocamos a participar en el al Primer FORO-TALLER DE SALUD MENTAL titulado: "ENTRENA TU SALUD MENTAL Y GESTIONA TUS EMOCIONES" con sus Docentes Orientadores y Docentes de Apoyo escolares donde, *hablar de salud mental es hablar de calidad de vida*. En un mundo donde el estrés, la ansiedad y las emociones nos ponen a prueba todos los días, es momento de preguntarnos: ¿Estamos realmente cuidando nuestra mente?

Es así, que contamos con un espacio dinámico, cercano y lleno de herramientas prácticas para aprender a gestionar nuestras emociones, fortalecer nuestra resiliencia y entender el papel clave de la salud mental en nuestra vida cotidiana. ¿Qué puedes esperar? Charlas con expertos que rompen mitos y te entregan estrategias reales. Ejercicios prácticos para que entrenes tu mente como entrenas tu cuerpo. Un espacio de diálogo abierto, sin tabúes y sin juicios.

Fecha: viernes, 14 de marzo de 2025

Hora: 8:00 a.m.

Lugar: I.E. Colegio de San Simón – Cra. 5 N° 33-36

Tu bienestar empieza con una decisión: ¡participar! Ven, aprende, comparte y construyamos juntos una Ibagué más consciente y saludable. ¡Te esperamos!

Cordialmente,



**MARÍA ISABEL PEÑA GARZÓN**  
**SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL**

V.B

GABRIEL ALFONSO PATARROYO -DIRECTOR DE CALIDAD EDUCATIVA *Camilo Torres?*  
PROYECTO Y REVISÓ: OLGA LILIA CAICEDO TORRES-PROFESIONAL UNIVERSITARIO SEMI *[Signature]*



[www.ibague.gov.co](http://www.ibague.gov.co)