
KIT EMOCIONAL - SEMANA DE LA SALUD MENTAL

Desde Luisa Fernanda Rodriguez Montaña <lrodrigue@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>

Fecha Lun 06/10/2025 8:57

Para Listamzl <listamzl@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>; Listacld <listacld@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>

CC Lina Susana Vasquez Millan <lvasquemi@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>; Alvaro Jose Trejos Bueno <atrejosb@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>; Victoria Eugenia Velasquez Marin <vvelasqum@cen DOJ.ramajudicial.gov.co>; Psicosocial Manizales <psicosocial.manizales@gmail.com>; NATALIA LOPEZ GIRALDO <ramajudicial34@cromamedical.com>

Manizales, 6 de octubre de 2025

PARA: Servidores (as) judiciales
Distrito Judicial y Administrativo de Caldas

ASUNTO: Semana de la salud mental

Respetados (as) Servidores (as) Judiciales:

La Dirección Seccional de Administración Judicial y el programa Psicosocial, les entrega un Kit emocional como una herramienta para cuidar tu bienestar mental y emocional. Con el objetivo de ayudar a gestionar tus emociones, reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.

En el Kit encontraras:

Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

KIT EMOCIONAL

RECONOCE, EXPRESA, REGULA Y CUIDA TUS
EMOCIONES...



CAJA DE Emociones

Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

KIT EMOCIONAL



DULCES ACIDOS

BOTÓN DE EMERGENCIA
SENSORIAL, DISTRAE LA
MENTE DE PENSAMIENTOS
REPETITIVOS



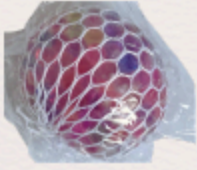
VELA AROMATIZADA

ACTIVA EL CALMA A TRAVÉS
DE LOS SENTIDOS Y CREA UN
ENTORNO EMOCIONAL
SEGURO Y TRANQUILO



GEL FRIO

ATERRIZA TU PENSAMIENTO,
UTILIZA EL FRIO PARA CORTAR
LA RUMIACIÓN MENTAL Y FRENA
LA INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN
(MIEDO Y ANGUSTIA)



PELOTA ANTIESTRÉS

DESCARGA LO QUE
SIENTE EN TU CUERPO
Y RECUPERA TU
EQUILIBRIO.



LIBRO DE MANDALAS

REDUCE TU ANSIEDAD Y
ESTRÉS, Y ENFÓCATE EN LOS
TRAZOS Y COLORES



QR RESPIRA

ENTRA AL QR Y CALMA TU
MENTE, ENTRA EN UN ESTADO
DE RELAJACIÓN Y BAJA TU
INTENSIDAD EMOCIONAL.



PAÑUELOS

SECA TUS LÁGRIMAS Y
RECUERDA, "ESTÁ BIEN
LLORAR"

Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

RECUERDA: ¡Tu salud mental es lo más importante, cuidala!

Cordialmente

LUISA FERNANDA RODRIGUEZ MONTAÑA

Profesional Universitaria - Psicóloga

Tel: 8879620 Ext: 20335

DESAJ MANIZALES

lrodriguem@cendoj.ramajudicial.gov.co

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: Este correo electrónico contiene información de la Rama Judicial de Colombia. Si no es el destinatario de este correo y lo recibió por error comuníquelo de inmediato, respondiendo al remitente y eliminando cualquier copia que pueda tener del mismo. Si no es el destinatario, no podrá usar su contenido, de hacerlo podría tener consecuencias legales como las contenidas en la Ley 1273 del 5 de enero de 2009 y todas las que le apliquen. Si es el destinatario, le corresponde mantener reserva en general sobre la información de este mensaje, sus documentos y/o archivos adjuntos, a no ser que exista una autorización explícita. Antes de imprimir este correo, considere si es realmente necesario hacerlo, recuerde que puede guardarlo como un archivo digital