

# Efeméride día de la amistad



# ¿Qué es el día de la amistad?

El Día de la Amistad, también conocido como Día Internacional de la Amistad, se celebra cada año el 30 de julio. Fue creado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2011 para promover la amistad entre los pueblos, los países y las culturas.



# La importancia de la amistad

La amistad es un vínculo especial que se forma entre dos personas y que puede durar toda la vida. Es una relación basada en el amor, la confianza, el respeto y la lealtad.

Por eso, hoy queremos animarte a celebrar la amistad con tus amigos, agradeciéndoles por estar ahí siempre que los necesitas.



# Actividades para celebrar con amigos

Una manera divertida de celebrar el Día de la Amistad es organizando una tarde de juegos. Puedes jugar a juegos de mesa clásicos como Monopoly o Scrabble, o incluso probar juegos de destreza física como el fútbol, handball u otros. También puedes organizar torneos de videojuegos con tus amigos.



# Recuerda que...

Además, tener amigos puede mejorar nuestra salud mental y emocional. Los estudios han demostrado que las personas que tienen amigos cercanos son menos propensas a sufrir de depresión y ansiedad.





También se ha descubierto que tener amigos puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.

En resumen, la amistad es esencial para nuestra felicidad y bienestar.





**¡Feliz día de la amistad!**

Te desea Colegio San  
Sebastián de Quilicura

