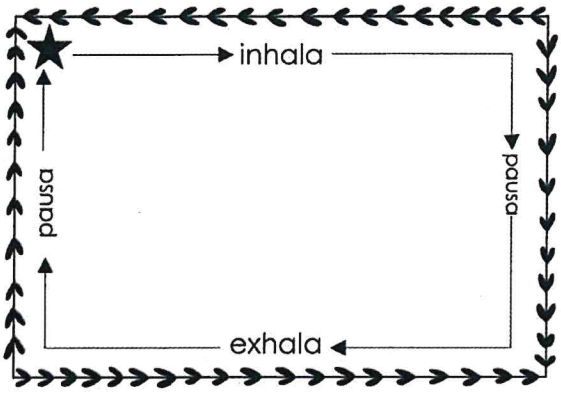
¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO **preocupado?**

Círculo de apoyo

1. Hable sobre cómo se siente con las personas de confianza en su hogar.
2. Si tiene preguntas, pídale a las personas de su confianza que lo ayuden a comprender.
3. Mantente en contacto con amigos, incluso si no los ven en la escuela todos los días.
4. Video chat o llame a seres queridos que no viven cerca de usted.

Exhala

Si su cuerpo se siente inquieto o agitado, tómese un tiempo para sentarse y desacelerar su respiración. Trate estos ejercicios sencillos pase el dedo sobre las líneas y respirando junto con ellas. Repita el menos 5 veces!



Establecer metas pequeñas y diarias

¡Mantén tu enfoque en las cosas reales que puedes hacer! Establezca objetivos diarios para usted y realice un seguimiento de sus objetivos. ¡Establezca una meta sobre cuánto tiempo practicará sus tiros libres cada día, cuántas cosas bonitas le dirá a los miembros de la familia cada día, o algo más que sea importante para usted!

Buscar la diversion

¡Aleja tu atención de las preocupaciones y haz algo divertido!

1. Juega un juego de mesa con tu familia.
2. Tener una fiesta de baile en casa.
3. ¡Pinta, dibuja, escribe o crear!

Deja ir las preocupaciones

¿Tiene problemas para dejar de lado las preocupaciones? Trate esta estrategias:

1. Configure un temporizador de 3 minutos. Durante esos 3 minutos, piensa en las preocupaciones todo lo que quieras. ¡Cuando se apaga el temporizador, se acabó el tiempo de preocupación! ¡Levántate, muévete a un nuevo espacio y piensa en otra cosa!
2. Escribe tus preocupaciones en una hoja de papel. Rómpelo o tíralo a la basura.

Recuerde, está bien tener preocupaciones. ¡Hable con alguien de confianza sobre cómo se siente!

© 2020 Counselor Keri