

## Estrategias e Ideas para que los Alumnos puedan Hacer Frente a esta Situación

- Habla con adultos en los que confíes—Diles cómo te sientes y qué puedes estar necesitando.
- Pasa tiempo con tus seres queridos. Habla con un amigo.
- Haz cosas que sean saludables y divertidas. Aunque estés adentro o en la casa, practica un arte (dibujar, colorear, etc.) colorea, lee, escribe un diario, escucha música.
- Practica ejercicios de respiración profunda.
- Participa en juegos. Está bien divertirse y participar en juegos saludables, además alivia el estrés.
- Escribe sobre lo que te preocupa en un papel. Cuando termines, tíralo a la basura.
- 2-2-2 Técnica para cuando estás encerrado en casa: Encuentra un lugar donde puedas sentarte cómodamente. Escanea el cuarto y escoge dos cosas que puedas ver. Escanea el cuarto y escoge dos cosas que puedas escuchar. Escanea el cuarto y escoge dos cosas que puedas sentir.
- Piensa en un lugar que te haga feliz o en una imagen o fotografía que te relaje. Medita, ora o practica la atención plena. Ver videos divertidos y “permitir que la mente se relaje” pueden ser distracciones apropiadas.
- Limita y/o monitorea tu acceso a los medios.
  - Puede que las noticias no sean apropiadas para todas las edades y pueden llegar a ser abrumadoras.
  - Los mensajes a través de los medios sociales pueden ser incorrectos y exponer demasiado podría incrementar el miedo, la ansiedad y otras emociones.
- Ten en cuenta que el miedo, la ansiedad, el enojo, las preocupaciones y varias otras emociones pueden ser muy comunes en estos tiempos de estrés/crisis.
- Trata de establecer un horario y/o rutinas regulares, si fuera posible. Tener una estructura incrementa la sensación de seguridad.
- Toma decisiones saludables en tu alimentación y trata de mantener una rutina regular de sueño.
- Aplicaciones útiles: Calm, Virtual box, Take a Break and Relax Me \*\*\*Por favor busca las versiones gratuitas de las aplicaciones sugeridas.
- Pide ayuda cuando la necesites.



*Apoyo del Distrito:*

*Apoyo de consejería y consultas telefónicas*

*1-657-290-9527 8:00am – 4:00 pm*

