

Cuidando tu ánimo

A veces, las cosas en la escuela, con los amigos o en la casa pueden hacernos sentir estresados. Cuando las cosas cambian o se sienten inseguras, es bien importante cuidarnos. Está bien tomar descansos y hacer cosas que te hagan sentir mejor. Esto te ayudará a sentirte fuerte y listo para enfrentar retos. Las herramientas en esta guía te ayudarán a cuidar tu ánimo

Aquí tienes algunas maneras de cuidar tu ánimo:

- **Respira hondo:** Respira por la nariz mientras cuentas a cuatro y luego respira por la boca mientras cuentas a cuatro. **Repite cuantas veces necesites hasta que te sientas calmado.**



- **Descansa los cinco sentidos:**
 1. ¡Mira tu alrededor! ¿Puedes encontrar cinco cosas que puedas ver?
 2. Ahora, encuentra cuatro cosas que puedas sentir. ¿Puedes describirlas?
 3. Toma un momento en silencio para escuchar. ¿Cuales son tres cosas que puedes oír?
 4. Aspira profundamente por la nariz. ¿Cuáles son dos cosas que puede oler?
 5. Si tienes agua o algo que beber, toma un sorbo o pruébalo. ¿Cómo sabe?



- **Muévete:** ¡Levántate y muévete! El ejercicio y el movimiento pueden ayudarte a sentirte mejor. Intenta estirarte, camina brevemente por el espacio o haz tu actividad favorita. ¿Cómo te sientes después de mover el cuerpo?



- **Haz algo que te guste:** Intenta jugar to juego favorito, escuchar tu canción favorita, ver una película o hablar con un amigo. Hacer actividades que disfrutes puede ayudar tu ánimo.



- **Habla o escribe cómo te sientes:** Es importante hablarle a alguien cuando te sientes triste, preocupado o molesto. Los adultos como tus padres, maestros, o el consejero o trabajador social escolar te pueden ayudar a sentirte mejor! Escribir tus emociones en un diario también puede ayudarte a entender cómo te sientes. ¿Cómo te sientes después de hablar con alguien que te importa?



- **¡Recuerda que eres bienvenido y querido!**
¡Las CPS son mejores contigo en ellas! Estamos aquí para ayudarte a sentirte seguro y acogido.