

Self-Care for Kids

SELF-CARE

Self-care is taking time to do activities that help you live well and improve your physical and mental health. This can help you manage stress, lower your risk of illness, and increase your energy. Even small acts of self-care in your daily life can have a big impact! It is important to instill these healthy habits into our children so they can be successful in everyday life.

BENEFITS OF SELF-CARE

- Lowers stress levels and anxiety
- Happier relationships
- Increases self-esteem by learning to prioritize ourselves
- Reduced risk of burnout
- Improved immune response

PRACTICING SELF-CARE

- Provide a healthy amount of regular exercise
- Eat healthy, regular meals, stay hydrated
- Make sleep a priority, establish a night-time routine
- Try a relaxing activity, such as yoga, drawing, or listening to music
- Practice gratitude; be thankful for what is going well
- Set goals and priorities. This helps us to focus on what we can control



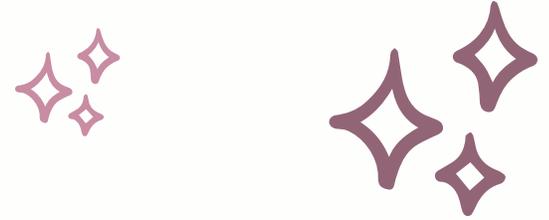
Connect with your school counselor:

<https://lUSD-elementaryschoolcounselor.my.canva.site/>

Autocuidado para niños

CUIDADOS PERSONALES

El autocuidado es tomarse el tiempo para realizar actividades que te ayuden a vivir bien y mejorar tu salud física y mental. Esto puede ayudarte a controlar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar su energía. ¡Incluso los pequeños actos de cuidado personal en tu vida diaria pueden tener un gran impacto! Es importante inculcar estos hábitos saludables a nuestros hijos para que puedan tener éxito en la vida cotidiana.



BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

- Reduce los niveles de estrés y ansiedad
- Amistades más felices
- Aumenta la autoestima aprendiendo a priorizarnos a nosotros mismos
- Riesgo reducido de agotamiento
- Respuesta inmune mejorada

PRACTICANDO EL AUTOCUIDADO

- Proporcione una cantidad saludable de ejercicio regular
- Consuma comidas saludables y regulares, manténgase hidratado
- Haz el dormir una prioridad, establece una rutina nocturna
- Pruebe una actividad relajante, como yoga, dibujar o escuchar música
- Practica la gratitud; agradecer por lo que va bien en la vida
- Establecer metas y prioridades. Esto nos ayuda a centrarnos en lo que podemos controlar



Conéctese con su consejero escolar:

<https://lusd-elementaryschoolcounselor.my.canva.site/>

