

# RINCÓN DEL CONSEJERO

"NO TIENES QUE CONTROLAR TUS PENSAMIENTOS. SOLO TIENES QUE DEJAR DE PERMITIR QUE ELLOS TE CONTROLLEN." — DAN MILLMAN

## PREOCUPACIONES Y MARAVILLAS

TODOS TENEMOS COSAS POR LAS QUE NOS PREOCUPAMOS: LA ESCUELA, LOS AMIGOS, LA FAMILIA O EL FUTURO. ¡ES NORMAL! PERO PREOCUPARSE DEMASIADO PUEDE HACERNOS SENTIR ATRAPADOS. APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS, COMPARTIR TUS SENTIMIENTOS Y PEDIR AYUDA PUEDE HACER UNA GRAN DIFERENCIA EN CÓMO ENFRENTAS LOS DESAFÍOS.

## ¡DESAFÍO!

Tómate cinco minutos cada día de esta semana para desconectarte — sin teléfono, sin tareas, sin ruido. Usa este tiempo para respirar, estirarte, escribir en un diario o simplemente relajarte.

## ¡CONSEJO!

Ponle nombre para dominarlo. Cuando estés estresado o preocupado, tómate un momento para identificar lo que sientes —por ejemplo, "Estoy ansioso por mi examen." Reconocer el sentimiento es el primer paso para calmarlo.

## ¿¡LO SABÍAS?!

Hablar con alguien de confianza cuando estás preocupado —un amigo, maestro o consejero— puede reducir tus niveles de estrés y ayudarte a pensar con más claridad. ¡No estás solo!

## ¡CONTÁCTANOS!

Reserva una cita: [Sra. Mueller](#) / Correo electrónico: [nmueller@wwps.org](mailto:nmueller@wwps.org)  
Reserva una cita: [Sr. Pitzer](#) / Correo electrónico: [spitzer@wwps.org](mailto:spitzer@wwps.org)