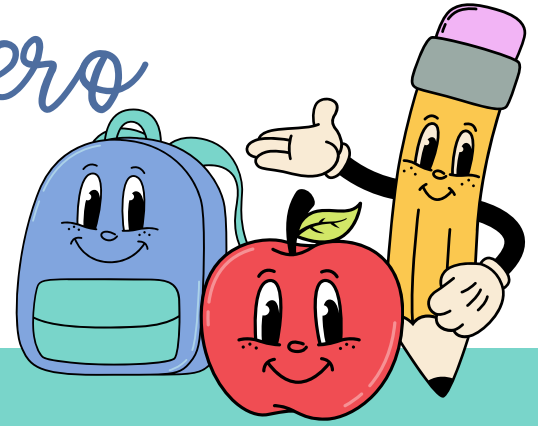


Rincón del Consejero

"No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear."

— Jon Kabat-Zinn



¡Cúidate!

Diciembre puede sentirse abrumador con tareas, deportes, actividades y eventos festivos. Tomarte tiempo para manejar tu estrés y cuidarte te ayuda a mantenerte concentrado y equilibrado. Incluso pequeñas acciones, como respirar profundamente o desconectarte unos minutos, pueden hacer una gran diferencia.

¡Consejo!

Take a mindful moment. Pause, close your eyes, and take five slow, deep breaths – in through your nose, out through your mouth. A quick reset can calm your mind and body.

¡Desafío!

- Set aside 10 minutes each day this week to relax without screens. Try reading, drawing, journaling, stretching, or just listening to music.

¿Lo sabías?!

Stress activates your body's "fight or flight" response, which can make it harder to concentrate and remember things. Practicing calming strategies actually helps your brain think more clearly.

¡Contáctanos!

Reserva una cita: Sra. Mueller / Correo electrónico: nmueller@wwps.org

Reserva una cita: Sr. Pitzer / Correo electrónico: spitzer@wwps.org