

RINCÓN DEL CONSEJERO

RESERVA UNA CITA: SRA. MUELLER / CORREO ELECTRÓNICO: NMUELLER@WWPS.ORG
RESERVA UNA CITA: SR. PITZER / CORREO ELECTRÓNICO: SPITZER@WWPS.ORG

ESTRÉS

La escuela, los deportes, la familia y las amistades pueden sentirse abrumadores a veces —y ese estrés puede aparecer de repente.

¿La buena noticia? Puedes entrenar tu cerebro para manejar el estrés y sentirte más en control.

¡CONSEJO DE LA SEMANA!

Mueve tu cuerpo para calmar tu mente. Una caminata corta, estiramientos o incluso un pequeño baile pueden reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.

“NO SIEMPRE PUEDES CONTROLAR LO QUE SUCEDE AFUERA, PERO SIEMPRE PUEDES CONTROLAR LO QUE SUCEDE ADENTRO.”
— WAYNE DYER

DESAFÍO SEMANAL

Prueba una nueva actividad para reducir el estrés esta semana — respiración profunda, escribir en un diario, escuchar música relajante o hablar con un adulto de confianza.

Observa cómo se siente tu cuerpo después.

¿ILO SABÍAS?!

Cuando haces ejercicio o mueves tu cuerpo, tu cerebro libera endorfinas —sustancias químicas naturales que te ayudan a sentirte más feliz y relajado/a.