

Mental Health & Wellness

March 2026 Bulletin

Self-awareness & Healthy Coping

Self-Awareness

Self-awareness is the ability to recognize and understand your own thoughts, feelings, and reactions. It helps you notice what's happening inside you before you respond, especially in stressful moments



Coping Skills

Coping skills are healthy strategies we use to manage stress, big emotions, and challenging situations (like deep breathing, taking a break, talking things through, or problem-solving).



Build Self-Awareness & Healthy Coping

1. Name emotions out loud
2. Model pausing before reacting.
3. Create space for feelings
4. Teach simple coping skills.
5. Reflect after tough moments.
6. Normalize mistakes..
7. Build predictable routines.

Visit our page!



Salud Mental y Bienestar

Boletín de Marzo 2026

Autoconciencia y Habilidades de Afrontamiento

Autoconciencia

La autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender tus propios pensamientos, sentimientos y reacciones. Te ayuda a percibir lo que sucede en tu interior antes de reaccionar, especialmente en momentos de estrés.



Habilidades de Afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento son estrategias saludables que utilizamos para controlar el estrés, las emociones fuertes y las situaciones desafiantes (como respirar profundamente, tomar un descanso, hablar las cosas o resolver problemas).



Desarrollar la autoconciencia y el afrontamiento saludable

1. Nombra las emociones.
2. Modela pausa antes de reaccionar.
3. Crea espacio para los sentimientos.
4. Reflexiona después de los momentos difíciles.
5. Normaliza los errores.
6. Crea rutinas predecibles.

Visita nuestra página!

