

WHAT CAN I DO IF I'M FEELING **worried?**

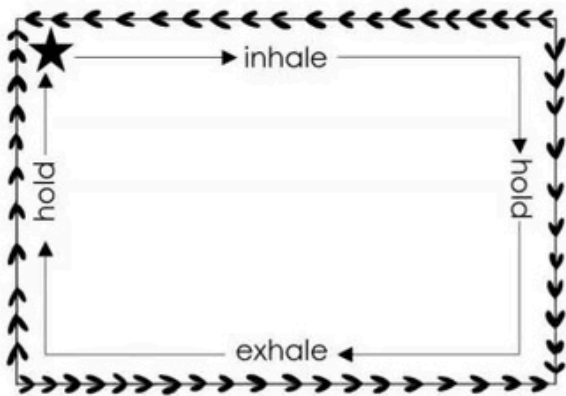


Circle of Support

1. Talk about how you are feeling with the people you trust at home.
2. If you have questions, ask the people you trust to help you understand.
3. Keep in touch with friends, even if you're not seeing them at school every day.
4. Video chat or call loved ones who don't live near you.

Breathe it Out

If your body is feeling restless or keyed up, take some time to sit and slow your breathing. Try these easy exercises by tracing your finger over the lines and breathing along with them. Repeat at least 5 times!



Set Small, Daily Goals

Keep your focus on real things you can do! Set small, daily goals for yourself and keep track of your goals. Set a goal about how much you will read each day, how long you'll practice your free throws each day, how many nice things you'll say to family members each day, or something else that's important to you!

Look for the Fun

Shift your focus away from the worries and do something fun!

1. Play a board game with your family.
2. Have a dance party.
3. Paint, draw, write, or create!



Let the Worries Go

Having trouble letting go of the worries? Try these strategies:

1. Set a 3-minute timer. During those 3 minutes, think about the worries all you want. When the timer goes off, worry time is over! Get up, move to a new space, and think of something else!
2. Write your worries on a piece of paper. Tear or wad it up and toss it in the trash can.



Remember, it's okay to have worries. Talk to someone you trust about how you are feeling!

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO **preocupado**?

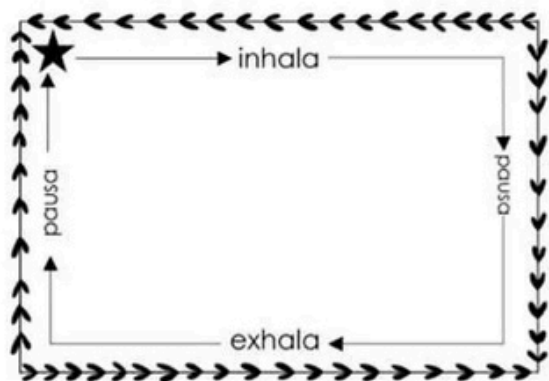


Círculo de apoyo

1. Hable sobre cómo se siente con las personas de confianza en su hogar.
2. Si tiene preguntas, pídale a las personas de su confianza que lo ayuden a comprender.
3. Mantente en contacto con amigos, incluso si no los ven en la escuela todos los días.
4. Video chat o llame a seres queridos que no viven cerca de usted.

Exhala

Si su cuerpo se siente inquieto o agitado, tómese un tiempo para sentarse y desacelerar su respiración. Trate estos ejercicios sencillos pase el dedo sobre las líneas y respirando junto con ellas. Repita el menos 5 veces!



Establecer metas pequeñas y diarias

¡Mantén tu enfoque en las cosas reales que puedes hacer! Establezca objetivos diarios para usted y realice un seguimiento de sus objetivos. ¡Establezca una meta sobre cuánto tiempo practicará sus tiros libres cada día, cuántas cosas bonitas le dirá a los miembros de la familia cada día, o algo más que sea importante para usted!

Buscar la diversion

¡Aleja tu atención de las preocupaciones y haz algo divertido!

1. Juega un juego de mesa con tu familia.
2. Tener una fiesta de baile en casa.
3. ¡Pinta, dibuja, escribe o crear!



Deja ir las preocupaciones

¿Tiene problemas para dejar de lado las preocupaciones? Trate esta estrategias:

1. Configure un temporizador de 3 minutos. Durante esos 3 minutos, piensa en las preocupaciones todo lo que quieras. ¡Cuando se apaga el temporizador, se acabó el tiempo de preocupación! ¡Levántate, muévete a un nuevo espacio y piensa en otra cosa!
2. Escribe tus preocupaciones en una hoja de papel. Rómpelo o tíralo a la basura.



Recuerde, está bien tener preocupaciones. ¡Hable con alguien de confianza sobre cómo se siente!