

SEPTEMBER IS SELF-AWARENESS & HEALTHY COPING

Understanding ourselves.
Managing our emotions. Growing stronger together. 

Self-awareness helps us understand our thoughts, feelings, and behaviors. When we know ourselves better, we can choose healthy coping strategies to manage stress, overcome challenges, and support our well-being. 



You are not
alone, and it's
okay to not
be okay. 

HEALTHY COPING STRATEGIES



PAUSE & BREATHE

Take slow, deep breaths. Give yourself a moment to reset.



MOVE YOUR BODY

Movement boosts your mood and reduces stress.



EXPRESS YOURSELF

Write, draw, listen to music, or talk about how you feel.



PRACTICE MINDFULNESS

Stay present. Notice your thoughts and feelings without judgment.



TAKE A BREAK

Step away, rest, and do something that brings you calm.



REACH OUT FOR SUPPORT

Talk to someone you trust. Asking for help is a sign of strength.



FAMILY CONVERSATION STARTER

"What helps you feel better when you're having a difficult day?" 

Talking about feelings and healthy coping strategies helps build stronger connections and emotional well-being for the whole family.

VISIT THE NLMUSD Virtual Calming Room



Explore activities and resources to help students and families relax, refocus, and support mental wellness anytime, anywhere. 



Visit Here:
<https://sites.google.com/staff.nlmusd.org/nlmusd-virtual-calming-room/home>



Scan Me! 



Small moments of self-awareness can lead to healthier choices
and stronger coping skills.



TEMA DE SEPTIEMBRE

AUTOCONCIENCIA

y

AFRONTAMIENTO

saludable



Entender quiénes somos. Manejar nuestras emociones.
Creciendo más fuertes juntos.



La autoconciencia nos ayuda a entender nuestros pensamientos, emociones, comportamientos y lo que necesitamos. Cuando nos conocemos mejor, podemos elegir estrategias saludables para manejar el estrés, superar los desafíos y apoyar nuestro bienestar emocional.



ESTRATEGIAS SALUDABLES PARA AFRONTAR



RESPIRA Y HAZ UNA PAUSA

Respira profundo y lento. Date un momento para calmarte y recuperar el control.



MUEVE TU CUERPO

La actividad física mejora tu estado de ánimo y reduce el estrés.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Escribe, dibuja, escucha música o habla con alguien sobre cómo te sientes.



PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA

Quédate en el presente. Observa tus pensamientos y emociones sin juzgarte.



TÓMATE UN DESCANSO

Aléjate, descansa y haz algo que te traiga calma y bienestar.



PIDE APOYO

Hablar con alguien de confianza puede marcar la diferencia. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.



INICIO DE CONVERSACIÓN EN FAMILIA

¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando tienes un día difícil?



Hablar sobre emociones y estrategias saludables en casa ayuda a nuestros hijos a entender que todas las emociones son normales y que existen formas sanas de manejarlas.



VISITA LA SALA VIRTUAL DE CALMA DE NLMUSD

Explora actividades y recursos diseñados para promover la calma, la resiliencia y el bienestar. Disponible para estudiantes, familias y personal.



Visítala aquí:

<https://sites.google.com/staff.nlmusd.org/nlmusd-virtual-calming-room/home>



¡Escanéame!

Pequeños momentos de autoconciencia pueden llevar a mejores decisiones y a habilidades de afrontamiento más fuertes.



Si tú o alguien que conoces necesita apoyo inmediato,