

Counselors' CORNER



DON'T LET ONE BAD DAY BECOME A BAD WEEK

Got a bad grade? Had an argument with a friend? Forgot your homework? Said something awkward in class? It happens.

One bad moment doesn't mean you're having a bad week. Give yourself permission to have a rough day without deciding that everything is terrible.

Tomorrow is a new day.

REMEMBER

You don't have to pretend you're having a great day when you're not.

It's okay to say:

"I'm having a rough day."

And if a rough day turns into a rough week—or you've been feeling down, stressed, angry, or overwhelmed for a while—come talk to us.

You don't have to figure it out alone.

DID YOU KNOW?

Your emotions are temporary—even when they don't feel that way.

When you're really upset, your brain can make the feeling seem like it's going to last forever. But emotions naturally rise, peak, and come back down.

So when you're having a tough moment, try telling yourself:

"This feeling won't last forever."

THE RESET CHALLENGE

Don't wait for tomorrow to start over!

If something goes wrong during your day, try a mini reset:

-  Take 3 slow breaths
-  Get some water
-  Take a short walk
-  Talk to someone
-  Pick ONE thing you can control

Challenge: The next time your day starts going sideways, try one reset before giving up on the whole day!



APPOINTMENT BOOKING

LAST NAME A - L: [CLICK HERE TO BOOK AT APPOINTMENT WITH MRS. MUELLER](#)

LAST NAME M - Z: [CLICK HERE TO BOOK AN APPOINTMENT WITH MR. PITZER](#)

Counselors' CORNER



NO DEJES QUE UN DÍA DIFÍCIL SE CONVIERTA EN UNA SEMANA DIFÍCIL

¿Sacaste una mala nota? ¿Tuviste una discusión con un amigo? ¿Olvidaste tu tarea? ¿Dijiste algo incómodo en clase? A todos nos pasa.

Un momento difícil no significa que estés teniendo una mala semana. Date permiso para tener un día difícil sin pensar que todo está mal.

Mañana es un nuevo día.

RECUERDA

No tienes que fingir que estás teniendo un buen día cuando no es así.

Está bien decir:

“Estoy teniendo un día difícil.”

Y si un día difícil se convierte en una semana difícil, o si te has estado sintiendo triste, estresado, enojado o abrumado durante un tiempo, ven a hablar con nosotros.

No tienes que resolverlo todo por tu cuenta.

¿SABÍAS QUE...?

Tus emociones son temporales, incluso cuando no lo parecen. Cuando estás muy molesto, tu cerebro puede hacerte sentir que esa emoción va a durar para siempre. Pero las emociones naturalmente aumentan, llegan a un punto máximo y luego disminuyen.

Así que cuando estés pasando por un momento difícil, intenta decirte:

“Este sentimiento no durará para siempre.”

EL RETO DEL REINICIO

¡No esperes hasta mañana para empezar de nuevo!

Si algo sale mal durante tu día, prueba un pequeño reinicio:

 Respira lentamente 3 veces

 Toma un poco de agua

 Da una caminata corta

 Habla con alguien

 Elige UNA cosa que puedas controlar

Reto: La próxima vez que tu día empiece a salir mal, ¡prueba uno de estos reinicios antes de dar por perdido todo el día!



APPOINTMENT BOOKING

LAST NAME A - L: [CLICK HERE TO BOOK AT APPOINTMENT WITH MRS. MUELLER](#)

LAST NAME M - Z: [CLICK HERE TO BOOK AN APPOINTMENT WITH MR. PITZER](#)