

Some of these self care tips will be shared with students over the announcements in May:

- Take deep breaths. Breathe slowly in through your nose for 3 seconds, hold the breath for 3 seconds, and breathe out slowly for 3 seconds. Do this 5 times. Breathing deeply helps calm your body down and gives you time to figure out how to react to what is going on around you.
- Listen to music that makes you feel happy or relaxed. Choose music or a song that has a positive message and makes you feel good.”
- Get physically active. Try basketball, soccer, dance, play outside, or go for a walk or run. If you cannot get outside, try running in place, jumping jacks, push ups, yoga, or even stretching. The best stress relief can be a daily dose of exercise. Remember to wear green tomorrow!
- Take a break. Walk away from what is upsetting you until you start to feel calmer. Taking a break for yourself helps you to feel more in control and removes you from people or events that may be upsetting you.
- Talk to a trusted adult who cares about you. Talking to someone who cares about you helps you feel understood and supported. Don't keep it to yourself when you are feeling hurt, scared, sad, or angry. Remember you can ask to see the School Counselor or Social Worker.
- Seek out positive people. Take the time to think about which of your friends helps you to be the best that you can be. If you are upset, who is the friend you can count on to help you feel better and make good choices.
- Weigh the pros and cons of a decision. The next time you have a problem, come up with a few solutions of how you could solve it. Then take the time to list out the pros, all the good points about the choice, and the cons, what could be bad about the choice, for each solution. Use the list to help you make the decision that is best for you.
- Journal. Write or draw your feelings in a special journal or diary. Use your journal to help you take a step back and examine your thoughts, emotions, choices or behaviors. Journaling can also help you understand other people better. Keeping a journal in these ways can help you learn to be your best self.
- Read. Reading is a great way to learn and it is also a way to take your mind off things. Sometimes when people are upset, it can be helpful to read a book about a favorite topic. Think about what type of book you would like to read when you are upset.
- Laughter is a powerful stress relief medicine. It can help you relax and even improve your health. Today find something or someone who makes you laugh and lower your stress through laughter.
- Do something kind for someone else. For example, help someone else with a problem, help them find the positive in a tough situation, make a card, or give a compliment.
- Sleep is good for your body and mind. Getting a good night's sleep can also help your mood. Here are some tips on how to get a better night's sleep: try to go to bed and wake up at the same time, avoid electronics an hour before bed, and exercise during the day.

\*Some of the above suggestions were compiled by clinician Jennifer Lease, LGSW with the University of Maryland School Mental Health Program.

Algunos de estos consejos sobre el cuidado personal se compartirán con los estudiantes en los anuncios de mayo:

- Respira profundamente. Respira lentamente por la nariz durante 3 segundos, contén la respiración durante 3 segundos y exhala lentamente durante 3 segundos. Haz esto 5 veces. Respirar profundamente ayuda a calmar tu cuerpo y te da tiempo para descubrir cómo reaccionar a lo que sucede a tu alrededor.
- Escucha música que te haga sentir feliz o relajado. Elige música o una canción que tenga un mensaje positivo y te haga “sentir bien”.
- Mantente físicamente activo. Prueba el baloncesto, el fútbol, el baile, juegue afuera o sal a caminar o correr. Si no puedes salir, trata de correr en un sitio, saltar, hacer flexiones, hacer yoga o incluso estiramientos. El mejor alivio para el estrés puede ser una dosis de ejercicio cada día. ¡Recuerda usar algo verde mañana!
- Tomar un descanso. Aléjate de lo que te molesta hasta que comiences a sentirte más tranquilo. Tomar un descanso te ayuda a sentirte más en control y te aleja de personas o eventos que te pueden molestar.
- Hablar con un adulto de confianza que se preocupa por ti. Hablar con alguien que se preocupa por ti, te ayuda a sentirte comprendido y apoyado. No te guardes las cosas para tí mismo cuando te sientas herido, asustado, triste o enojado. Recuerda que puedes pedir ver a la Consejera Escolar o a la Trabajadora Social.
- Buscar personas positivas. Tómame el tiempo para pensar sobre cuál de tus amigos te ayuda a ser lo mejor que puede ser. Si estás molesto, ¿quién es el amigo con quien puedes contar para ayudarte a sentirte mejor y tomar decisiones adecuadas?
- Mirar las cosas ventajas y desventajas de una decisión. La próxima vez que tengas un problema, piensa algunas soluciones. Luego tómame el tiempo para hacer una lista de las ventajas, todos los puntos buenos acerca de la elección, y las desventajas, lo que podría ser malo sobre la elección, para cada solución. Usa la lista para ayudarte a tomar la decisión que sea mejor para tí.
- Llevar un diario. Escribe o dibuja tus sentimientos en un diario o cuaderno especial. Usa tu diario para ayudarte a dar un paso atrás y examinar tus pensamientos, emociones, elecciones o comportamientos. El diario también te puede ayudar a comprender mejor a las otras personas. Llevar un diario te puede ayudar a aprender a ser lo mejor de tí.
- Leer. Leer es una gran manera de aprender y también es una forma de olvidarse de las cosas. A veces, cuando las personas están molestas, puede ser útil leer un libro sobre un tema favorito. Piensa en qué tipo de libro te gustaría leer cuando estés molesto.
- La risa es un medicamento para aliviar el estrés poderoso. Puede ayudarte a relajarte e incluso a mejorar tu salud. Hoy encuentra algo o a alguien que lo haga reír y disminuir tu estrés a través de la risa.
- Hacer algo amable por alguien más. Por ejemplo, ayuda a otra persona con un problema, ayúdala a encontrar lo positivo en una situación difícil, haz una tarjeta u ofrece un cumplido.
- El sueño es bueno para tu cuerpo y tu mente. Dormir bien por la noche también puede ayudar a tu estado de ánimo. Estos son algunos consejos sobre cómo dormir mejor: trata de acostarse y levantarte al mismo tiempo, evita los aparatos electrónicos una hora antes de acostarte y haz ejercicio durante el día.

\*Algunas de las sugerencias anteriores fueron recopiladas por la doctora Jennifer Lease, LGSW del Programa de Salud Mental de la Universidad de Maryland.