

Rancho San Juan High School

Departamento de
Consejería Académica

CORONAVIRUS RECURSOS DE AUTOCUIDADO PARA ESTUDIANTES Y PADRES

COMO MANEJAR EL ESTRÉS

Si está lidiando con el estrés, pruebe estos consejos.

- **Relájate / Medita.** Cierra los ojos, imagina una escena relajante y respira profundamente. Inhalar, cuente hasta cuatro y exhalar.
- **Cuide la mente y el cuerpo.** Duerma lo suficiente, coma saludable y haga ejercicio. (La actividad física es una excelente manera de reducir el estrés).
- **Tome tiempo para si mismo.** Haz algo que te haga hecho sentir tranquilo o feliz en el pasado. Escuche música, salga a caminar o juegue con una mascota.
- **Obtener apoyo.** Confíe en los demás cuando se sienta estresado. Ya sea que se trate de un amigo, un familiar, un líder espiritual o un consejero, es mucho más saludable compartir sus preocupaciones que hacerlo solo.
- **Enfrenta tus estresores.** Haga una lista de las cosas que lo estresan y determine cómo se puede tratar cada una. Elaborar un plan también le ayudará a sentirte empoderado y menos abrumado.



CORONAVIRUS

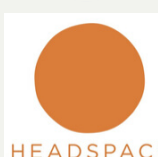
APLICACIONES PARA MINDFULNESS Y MEDITACIÓN



THE
MINDFULNESS
APP



CALM APP



HEADSPACE
APP

* LAS APLICACIONES ESTÁN
DISPONIBLES EN IOS Y ANDROID.



Practicando el autocuidado



DORMIR

La fundación nacional del sueño recomienda que los adolescentes duerman de 8 a 10 horas cada noche. Sigue una rutina regular e implementa límites saludables con tus electrónicos para que puedas estar mejor académicamente mientras te involucras en el aprendizaje a distancia.



EJERCICIO

Hay un universo entero de clases de yoga gratuitas en YouTube, y algunos instructores transmiten en vivo sus clases desde casa.

Si no está en cuarentena real, salga a caminar o corra afuera, mientras se mantiene alejado de los demás.



DIETA SALUDABLE

Asegúrese de comer sus comidas y bocadillos habituales durante todo el día, que consisten en frutas, verduras, proteínas, granos y nueces. RSJ proporciona comida de lunes a viernes para recoger de 10:30 a.m. a 12:30 p.m.



**SI USTED O ALGUIEN QUE
CONOCE SE SIENTE ABRUMADO
POR EL ESTRÉS DURANTE VARIOS
DÍAS O SEMANAS, OBTENGA
AYUDA ENVIANDO MENSAJES DE
TEXTO O LLAMANDO AL:**

Trevor Lifeline:
24/7 Support Line
1-866-488-7386
Text: 678678

Línea Directa Nacional
de Prevención de
Suicidio:
1-800-273-8255

Línea de Crisis de
Monterey:
1-877-663-5433



Línea de apoyo para
Adolescentes de
California en Crisis
24/7 Support Line
1-800-843-5200
Llamada o mensaje de
texto

Línea de texto para
ayuda durante crisis:
Text "HOME"
to 741741



Línea de Ayuda, de
desastre, SAMHSA:
Llame: 1-800-985-
5990

o
text "TalkWithUs"
a 66746
para conectarse con
un consejero de crisis

Centro de llamadas de
Natividad:
831-755-5505

En caso de que se sienta inseguro o necesite asistencia médica o psiquiátrica inmediata, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.



Mantenerse sano, Mantenerse sano

