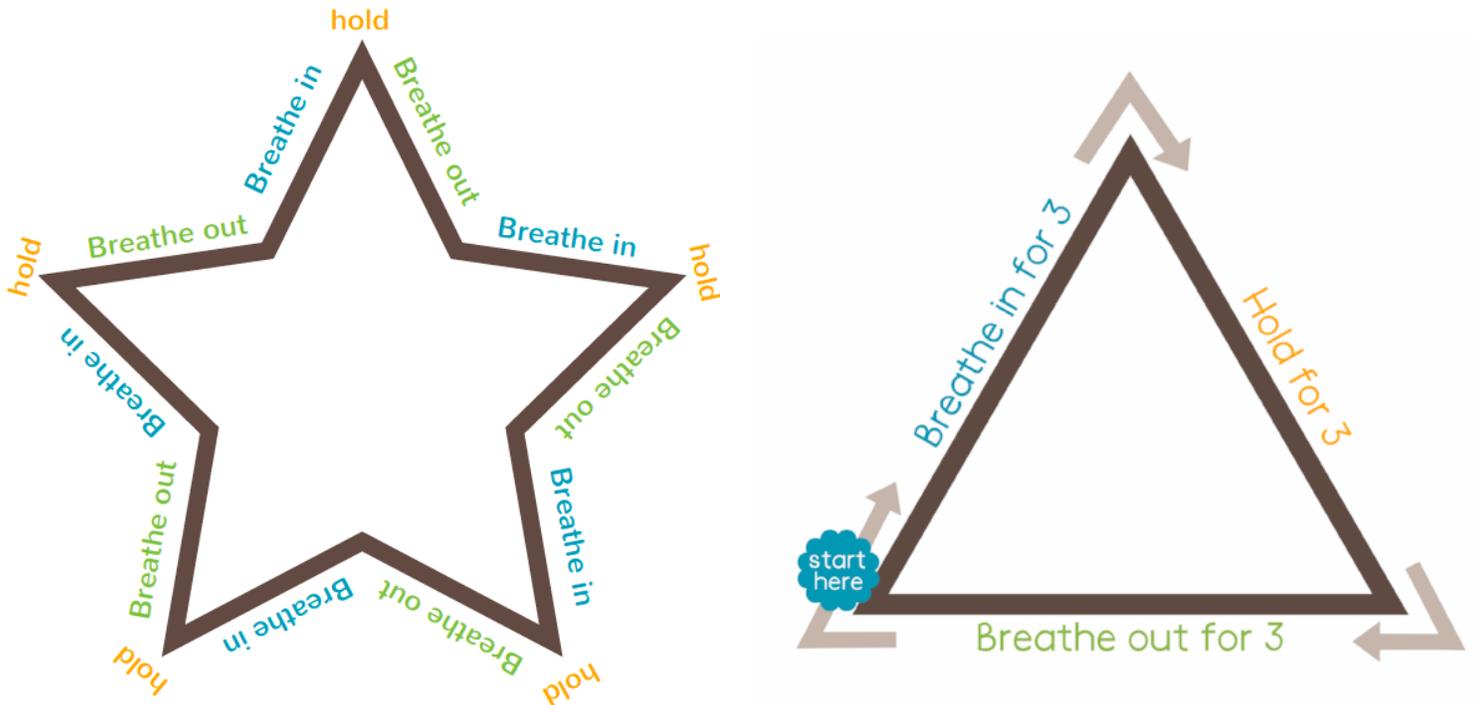


CONSEJOS DE BIENESTAR DE WPS PARA NIÑOS

TRAÍDO A USTED POR EL EQUIPO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR K-8 WPS

Te sientes PREOCUPADO? Prueba unos de estos consejos para ayudarte!



Hay muchas maneras diferentes de usar la respiración para sentirse mejor. ¿En qué otros puedes pensar?

LAS COSAS PUEDEN SENTIRSE RARAS EN ESTE MOMENTO ...

Y eso está bien! Esta es una situación nueva para todos nosotros y está bien sentirse triste, asustado, preocupado, emocionado o cualquiera de los otros sentimientos que pueda tener ahora.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDARME A MÍ MISMO?

- Colorea o crea arte
- Escucha musica
- Jugar afuera, correr
- Hable con amigos y familiares.
- Leer un nuevo libro

- Baila, inventa una nueva canción
- Dibuja una imagen
- Escribir en un diario
- Ayuda a tu familia con una tarea
- Jugar un juego
- Construir algo
- Mira tu programa favorito, pero no todo el día :-)
- O prueba algo nuevo!

COSAS PARA RECORDAR MIENTRAS USTED ESTÁ EN CASA

- **Lávese las manos:** trate de ayudar a detener la propagación de gérmenes lavándose las manos y cubriendo la tos
- **Manténgase conectado:** llame, envíe mensajes de texto, FaceTime y juegue con sus amigos y familiares
- **Encuentre lo positivo:** ¿qué es algo bueno que está saliendo de faltar a la escuela y estar en casa?
- **No te preocupes por el trabajo escolar:** tus maestros están trabajando en algunas cosas para ti y tienes tiempo para resolverlo
- No te olvides de **SER AMABLE**
- ¡Sigue sonriendo y sé que te extrañamos!

