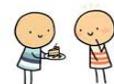


<p>A Ayuda</p>  <p>Está bien no sentirse bien; y está absolutamente bien pedir ayuda</p>	<p>B Bromear</p>  <p>Encuentra algo que te haga reír</p>	<p>C Contar</p>  <p>Contar hasta 10 o a 0 para ayudarte a relajar</p>	<p>D Dibujar</p>  <p>Te puede ayudar a lidiar con el estrés</p>	<p>E Ejercicio</p>  <p>Salta, corre, lagartijas, Abdominales, Cuádriceps</p>
<p>F Familia y Amigos</p>  <p>Habla con familiares y amigos para mantenerte conectado</p>	<p>G Gritar</p>  <p>Grita fuerte en una almohada, te hará sentir mejor</p>	<p>H Hacer</p> <p>make someone's day.</p>  <p>Haz un acto de bondad al azar para alguien</p>	<p>I Interactuar</p>  <p>Les permite a los demás conocer nuestro estado mental, nuestras dudas, preocupaciones, miedos y felicidad.</p>	<p>J Juegos</p>  <p>Juega un juego con tu familia y hermanos</p>
<p>K Kiwi</p>  <p>Meriendas nutritivas pueden ayudarte a mantenerte energizado</p>	<p>Estrategias de Afrontamiento De la A a la Z</p> <p>Del Rincón de Consejería del Maestro Duarte</p>			<p>L Lista</p>  <p>3 cosas que puedes escuchar 3 cosas que puedes ver 3 cosas que puedes tocar Para centrarse en el momento presente</p>
<p>M Música</p>  <p>Escucha tu música favorita y baila si quieres</p>	<p>N Nutrir</p>  <p>Date lo que necesitas. El cuidado personal es importante</p>	<p>Grace Hudson Language Academy</p>	<p>O Organiza</p>  <p>Haz una cosa a la vez</p>	<p>P Pensamientos Felices</p>  <p>Piensa en un lugar o recuerdo que te traiga felicidad</p>
<p>Q Quiérete</p>  <p>Puede ayudarte a descubrir lo que es importante</p>	<p>R Relajate</p>  <p>Es importante y está bien tomar un descanso</p>	<p>S Sistema de Apoyo</p>  <p>Habla con la Familia, Amigos, Director/a, Maestros, Consejero para Apoyo</p>	<p>T Trata nuevas cosas</p>  <p>Trata una actividad o un pasatiempo que no haya hecho antes</p>	<p>U Usa tu talento y tus fortalezas</p>  <p>Concéntrate en lo que hace bien y crea más</p>
<p>V Voz</p>  <p>Expresa tu preocupación. Puede ayudarte a sentirse más conectado, especialmente con sus seres queridos</p>	<p>W Sándwich</p>  <p>Comer sanamente puede ayudar a mantener un mejor estado de ánimo</p>	<p>X Rayos X</p>  <p>Radiografía tu cuerpo. Toma el tiempo para ver cómo te sientes y exhala</p>	<p>Y Yoga</p>  <p>Ayuda a reducir el estrés y promueve una sensación de calma.</p>	<p>Z Duerme Bien</p>  <p>A veces las cosas se sienten mejor cuando duermes bien</p>