

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