

Sé

Amable

Contigo Mismo

Algunas cosas puedes controlar, otras no puedes controlar.

¡Tus **pensamientos**, tus **acciones** e incluso tus **emociones**, tú controlas y todas **IMPORTAN!**



San Juan
Unified School District



Permítete **entender** tus emociones



Perdónate a ti mismo y a los demás, los errores son necesarios para aprender



Ríete y expresa alegría



Practica actividades de **atención plena**



Practica un diálogo interno **positivo**



Haz algo **lindo** por ti mismo



Haz algo **lindo** por alguien más



Desafíate a ti mismo



Habla y **conéctate** con familiares y amigos



¡Haz una lista de **gratitud** y compártela!

CONÉCTATE

Envía **"HOME"** al 741741 – ¡un servicio de mensajes de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana que brinda apoyo en caso de crisis!

O llama al – 916-368-3111 ¡para recibir ayuda en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana!

Visite www.sanjuan.edu/gethelp para acceder al formulario de asistencia de SJUSD