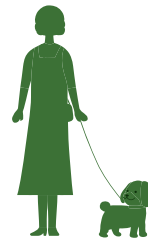


Estrategias de Cuidado Personal

Usted Puede:

- Mantente Conectado/a
Llame o FaceTime a un amigo/a o miembro de familia
- Jugar un juego familiar
- Crear arte
Dibujar, colorear, pintar, o artesanías
- Escuchar Música
- Laugh
Cuenta chistes, mira videos divertidos, o toma fotos absurdas
- Practicar la concencia personal- yoga, meditar
- Comparte como te sientes
Pon tus sentimientos en palabras
- Pasar tiempo con una mascota
- Escribir o diario personal
- Tener tiempo a solas también
Lee un libro, tomar una siesta, fantasear
- Mueve tu cuerpo
Ener una fiesta de baile, estirarse, maneja tu bicicleta, salir a caminar
- Recuerda mantenerse hidratado/a-beber agua!



SAY

Social Advocates for Youth