

# Ser Presente, no Perfecto:

Kit de Herramientas de Bienestar de las Escuelas  
Públicas de Chicago 2023 para Estudiantes y  
Padres de Escuela Primaria



## Este Kit de Herramientas Pertenece a:

---

---

## TABLA DE CONTENIDO

Una Carta a los Estudiantes y Padres que Reconocen el Mes de Concienciación Sobre la Salud Mental . . . . .	4
Comprendiendo Tu Salud Mental . . . . .	6
Recordatorios y Consejos Rápidos de Salud Mental: . . . . .	6
¡Expresión Emocional Saludable! . . . . .	7
Manejando Emociones Desafiantes . . . . .	7
Rueda de las Emociones . . . . .	8
¡Construyendo tu vocabulario emocional! . . . . .	9
Actividad para el Diario: ¡Escríbelo! . . . . .	10
Punto de Control de Sentimientos . . . . .	10
Aprendiendo Sobre el Cuidado Personal . . . . .	11
¿Cuáles son algunos ejemplos de cuidado personal? . . . . .	11
Diseñando un Plan de Cuidado Personal . . . . .	12
Reconociendo Cuándo Necesitas Ayuda . . . . .	13
Iniciando la Conversación sobre Salud Mental . . . . .	13
Cuidando tu Bienestar . . . . .	14
Recursos del Distrito para Estudiantes de CPS . . . . .	15
Recursos Externos . . . . .	16

## Una Carta a los Estudiantes y Padres que Reconocen el Mes de Concienciación Sobre la Salud Mental

**Por si nadie te lo ha dicho hoy... Tú perteneces AQUÍ. Eres APRECIADO. Eres VALORADO. Gracias por hacer cosas complejas todos los días, incluso cuando la vida se vuelve difícil. ¡Gracias por simplemente ser TÚ! Estamos muy orgullosos de ti**

El Equipo de Salud Mental de CPS siempre se esfuerza por encontrar maneras de apoyar el bienestar emocional de nuestra comunidad de CPS. Entendemos que tener una buena salud mental puede requerir herramientas y habilidades de afrontamiento para asumir los muchos desafíos que se nos presentan. A veces hacer nuestro mejor esfuerzo significa solo presentarnos, y estamos muy agradecidos cada vez que nuestros estudiantes lo hacen.

El compromiso del Distrito con la sanación se basa en la equidad a través de una combinación de recursos que están disponibles para todas las escuelas y apoyo específico para aquellos que más lo necesitan.

En este kit de herramientas, hemos descrito los recursos y el apoyo que CPS está brindando para satisfacer las necesidades de salud mental de nuestros estudiantes, así como consejos y actividades para romper el estigma de la salud mental y crear entornos escolares seguros y de apoyo. Te recomendamos encarecidamente que hables y colabores con tu estudiante(s) sobre este kit de herramientas. Esperamos que esta sea una forma divertida y educativa de iniciar algunas de estas conversaciones en casa.

Durante el Mes de Concienciación sobre la Salud Mental, queremos animarte a que te concentres en ser presente, no perfecto. Continuaremos trabajando para proporcionar más recursos y oportunidades de salud mental para servir mejor a nuestras comunidades escolares.

Sinceramente,

Office of Student Health and Wellness  
Mental Health Team



STUDENT HEALTH  
AND WELLNESS

“ **El presente** es vivir con los pies firmemente plantados en la realidad, pálida e incierta como pueda parecer. **El presente** es elegir creer que vale la pena invertir profundamente en tu propia vida, en lugar de esperar algún milagro raro o cuento de hadas. ”

- Shauna Niequist

## COMPRIENDIENDO TU SALUD MENTAL

**¡Tu salud mental es importante! La salud mental consiste en tu bienestar social y emocional, y puede afectar cómo te sientes, piensas y te comportas.** Hay muchos factores que afectan cómo nos sentimos. Algunos ejemplos incluyen: nuestro entorno, experiencias estresantes, nuestra salud física e incluso la genética. Aunque hay muchos factores que pueden hacernos sentir mal, también hay muchas maneras en que podemos sentirnos mejor. Te animamos a revisar este libro de trabajo con un padre o cuidador, con el fin de aprender acerca de la salud mental juntos, y para aprender acerca de los recursos disponibles a través de tu escuela.

## RECORDATORIOS Y CONSEJOS RÁPIDOS DE SALUD MENTAL:



**Es normal experimentar muchos sentimientos, y está bien no sentirse bien.** Todo el mundo experimenta altibajos.



**Salir y tomar el sol te da la vitamina D que necesitas para ayudar a producir serotonina,** que puede ayudar a mejorar cómo te sientes. ¡Recuerda usar protector solar!



**El ejercicio puede ayudar más que solo a tu salud física.** ¡Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo!



**¡Mantente hidratado!** Beber mucha agua ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



**¡Dormir lo suficiente es muy importante!** Asegurarte de descansar mucho puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y salud mental, ¡así que trata de dormir de 9 a 12 horas todas las noches!



**Comparte cómo te sientes.** Hablar sobre tus sentimientos puede ayudarte a procesar tus emociones y ayudar a otros a ofrecerte la ayuda que necesitas para sentirte mejor.

Dependiendo de tus circunstancias, puede ser más difícil satisfacer algunas necesidades básicas que otras, así que haz todo lo posible para cuidarte de una manera que funcione para ti. Piensa en tu propio entorno y recursos para responder las siguientes preguntas.

**¿Cuáles son algunas de las maneras en que estás cuidando tu salud mental en tu rutina diaria?** \_\_\_\_\_

---

---

**¿Cómo puedes desarrollar hábitos más saludables para apoyar tu bienestar mental?** \_\_\_\_\_

---

---

## ¡EXPRESIÓN EMOCIONAL SALUDABLE!

**Está bien sentir diferentes tipos de emociones.** ¡Compartir cómo te sientes es saludable!

**No trates de reprimir tus sentimientos.** Esto solo puede aumentar el estrés o prolongar las emociones perturbadoras.

**Habla sobre cómo te sientes.** Acude a un amigo o familiar en quien confíes y comparte tus pensamientos y sentimientos con ellos. Pueden ofrecerse a ayudarte y que alguien te escuche puede hacer que te sientas mejor.

**Desarrollando la Autoconciencia.** La autoconciencia se refiere a lo bien que te entiendes a ti mismo. Esto puede incluir tus pensamientos, ideas, personalidad y emociones. Al comprenderte a ti mismo y tus emociones, será más fácil desarrollar fuertes habilidades de afrontamiento y te ayudará a manejar situaciones difíciles.

## MANEJANDO EMOCIONES DESAFIANTES

Manejar tus emociones es importante porque puede ayudarte a tomar mejores decisiones respecto a cómo reaccionas al enfrentar situaciones difíciles. Tus emociones son válidas y está bien sentirlas, pero eres responsable de cómo reaccionas hacia los demás.

**Aquí hay algunos consejos que puedes usar cuando se trata de emociones difíciles:**

- Tómate un momento para reflexionar sobre tus sentimientos. ¿Cómo te sientes? ¿Por qué te sientes así? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?
- Practica ejercicios de respiración para calmarte. Toma un respiro profundo y mantenlo durante tres segundos, luego exhala lentamente. Repite esto unas cuantas veces más y sentirás que tu cuerpo se relaja.
- Intenta escribir en un diario. A veces, hablar sobre tus emociones no es fácil, y escribirlas puede ayudarte a procesarlas. Toma un bolígrafo y papel, y comienza escribiendo: "Me siento \_\_\_\_\_ ahora mismo". Luego, explica por qué te sientes así. **¿Qué pasó? ¿Quién te hizo sentir así?**

---

---

---

---

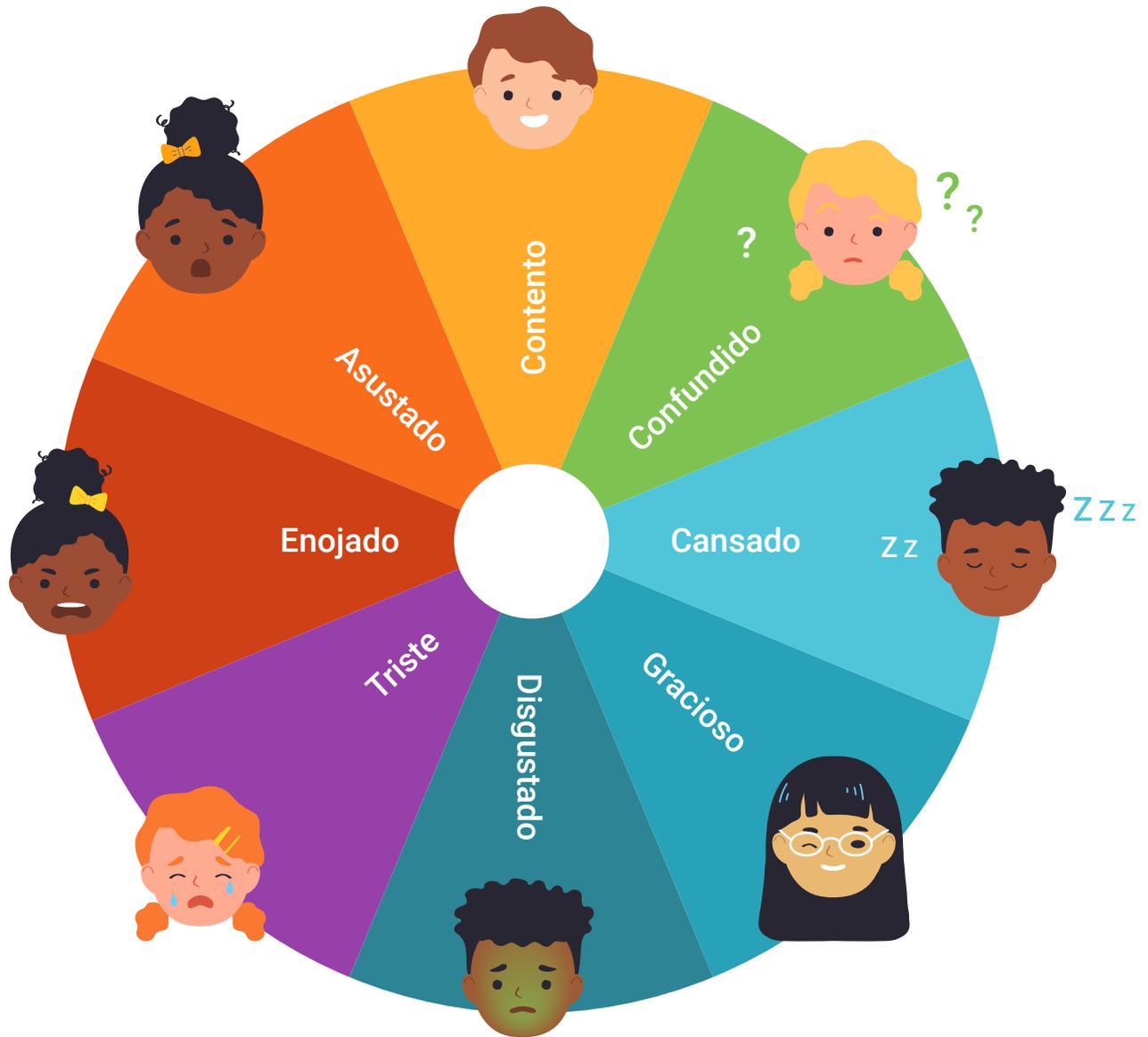
---

---

---

## RUEDA DE LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser difíciles de describir a veces, y no siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas para expresar cómo nos sentimos. ¡Una herramienta útil que puedes usar es una rueda de emociones! Esta herramienta te ofrece una variedad de emociones para elegir. Con tu rueda de emociones puedes aprender a entender mejor tus emociones y comunicarlas de manera más efectiva a los demás.



## ¡CONSTRUYENDO TU VOCABULARIO EMOCIONAL!

AMISTOSO  
 AVERGONZADO  
 AGRADECIDO  
 NERVIOSO  
 TRISTE  
 ALEGRE  
 TEMEROSO  
 VALIENTE  
 CURIOSO  
 CONFUNDIDO

H	T	E	Ñ	A	E	A	Q	G	O	Ñ	G	L	D	T	L	T	P	S	N
A	E	S	F	A	S	C	I	N	A	D	O	Q	I	E	Q	D	Z	Ü	A
P	A	G	R	A	D	E	C	I	D	O	C	P	S	M	S	K	N	E	V
C	X	M	D	C	Ó	N	P	S	J	Ñ	Q	C	T	E	A	R	Ñ	I	E
J	R	N	Í	F	A	M	I	S	T	O	S	O	R	R	Á	Q	T	P	R
N	B	Ó	S	T	Y	C	A	L	M	A	D	O	A	O	B	Ú	P	J	G
Z	K	K	D	Y	D	K	U	A	C	V	X	Y	Í	S	Y	X	T	D	O
V	Z	Ú	Ú	Z	A	É	N	S	O	J	D	G	D	O	Z	N	H	X	N
É	E	X	Y	F	B	M	R	O	N	C	É	X	O	Ó	V	K	G	Y	Z
Ó	O	Ó	B	R	U	M	I	M	F	F	R	U	S	T	R	A	D	O	A
R	D	Á	Ú	Ó	R	B	E	B	U	T	B	H	Ñ	T	T	H	L	I	D
E	R	F	C	P	R	Ñ	R	R	N	E	S	T	R	E	S	A	D	O	O
L	E	E	U	S	I	F	U	A	D	Ó	J	O	A	E	É	C	V	O	Ü
A	N	Á	H	Q	D	S	X	D	I	Q	I	P	S	D	K	Ü	É	É	V
J	O	I	K	F	O	R	L	O	D	V	Y	L	V	T	V	B	Y	F	Ñ
A	J	Q	Ó	B	C	U	R	I	O	S	O	Ú	P	Ú	D	Í	C	G	C
D	A	I	N	Z	Ú	V	A	L	I	E	N	T	E	U	F	Ü	Í	J	Z
O	D	P	S	B	P	Z	K	É	I	V	Ú	U	É	V	R	Ñ	M	N	R
C	O	A	L	E	G	R	E	R	T	R	I	S	T	E	J	Ú	M	S	G
Z	K	C	B	Á	O	J	K	H	F	R	A	N	E	R	V	I	O	S	O

ASOMBRADO  
 ENOJADO  
 ABURRIDO  
 FASCINADO  
 FRUSTRADO  
 RELAJADO  
 CALMADO  
 ESTRESADO  
 DISTRAÍDO

“ Los **sentimientos** son algo que tienes; no es algo que eres. ”

-Shannon L. Alder

## ACTIVIDAD PARA EL DIARIO: ¡ESCRÍBELO!

Para esta actividad, piensa en una idea, una persona, un evento o una experiencia que te hizo sentir las emociones en color de cada pregunta". Escribe sobre cómo y por qué te sentiste así.

¿Puedes pensar en un momento en el que te sentiste **alegre**? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes recordar un momento en el que sentiste **miedo**? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunas cosas por las que te sientes **agradecido**? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué es algo que te ha hecho sentir **nervioso**? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuando sientes emociones desafiantes, ¿cuáles son algunas cosas que puedes hacer para sentirte mejor?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

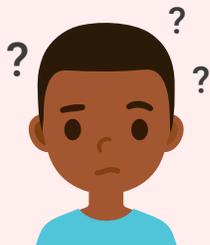
\_\_\_\_\_

## ¿CÓMO TE SIENTES?

En este momento siento: \_\_\_\_\_



Calmado



Confundido



Feliz



Molesto



Triste

## APRENDIENDO SOBRE EL CUIDADO PERSONAL

### ¿Qué es el cuidado personal?

El cuidado personal significa cuidarte a ti mismo y a tu bienestar. Esto puede incluir actividades que te hagan feliz, te hagan sentir relajado o te mantengan saludable.

### ¿Por qué es importante el cuidado personal?

El cuidado personal es importante porque puede ayudar a mantener tu mente y cuerpo sanos. Después de lidiar con factores estresantes o situaciones desafiantes, puede ser muy beneficioso tomarte un tiempo para ti y concentrarte en sentirte mejor. ¡Incluir actividades de cuidado personal en tu rutina diaria puede ayudar a reducir el estrés, minimizar los síntomas de ansiedad y depresión, e incluso mejorar tu estado de ánimo!

### ¿Qué pasa si no tengo tiempo para cuidarme a mí mismo?

¡Las actividades de cuidado personal pueden ser simples y fáciles de hacer! Incluso si crees que no tendrás suficiente tiempo, puedes pasar de 5 a 10 minutos de tu día haciendo algo que te ayude a sentirte tranquilo.

## ¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE CUIDADO PERSONAL?



Sal a caminar



Llama a un amigo



Escucha música



Baila



Lee un libro



Dibuja o pinta



Ve una película



Tómate un tiempo a solas y relájate

## DISEÑANDO UN PLAN DE CUIDADO PERSONAL

¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas de cuidado personal? ¡Puedes elegir de la lista anterior o crear la tuya propia!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunas maneras en que puedes relajar tu cuerpo y tu mente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunas maneras en que puedes cuidar tu salud física? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si no te sientes bien, ¿a quién puedes pedir ayuda? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué actividades te hacen sentir feliz? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunas de tus esperanzas y sueños? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“ **El cuidado personal** no es autoindulgencia, es autopreservación. ”

- Audre Lorde

## RECONOCIENDO CUÁNDO NECESITAS AYUDA

Es normal pasar por emociones difíciles, y es comprensible si no siempre te sientes cómodo hablando de lo que estás pasando. Sin embargo, es importante recordar que no estás solo y hay muchas personas que se preocupan por ti y quieren ayudarte a sentirte mejor. ¡No sientas vergüenza al pedir ayuda! Te recomendamos que revises esta página con un padre o adulto de confianza para que puedas iniciar una conversación sobre el apoyo que podrías necesitar cuando experimentes un desafío de salud mental.

### Reconociendo los signos:

- Sentirse muy mal o triste
- Evitar a los amigos o familia
- Mucha preocupación, miedo o ansiedad
- Expresar desesperanza o parecer deprimido
- Cambios extremos de humor
- Ya no participa en actividades que solía disfrutar

## INICIANDO LA CONVERSACIÓN SOBRE SALUD MENTAL

- **Es normal sentirse nervioso cuando se habla de tu salud mental.** Puedes comenzar por investigar a quién puedes acudir en busca de ayuda. Piensa en las personas en las que puedes confiar, como un padre, tutor, maestro, amigo o tu consejero escolar.
- **Si estás nervioso/a para hablar, siempre podrás escribir sobre la situación, tus emociones y tus pensamientos.** Cuando te sientas listo/a, puedes leerle la carta a alguien o ellos pueden leerla por su cuenta.
- **Descifra qué te hará sentir cómodo.** Encuentra un lugar seguro para plantear la conversación, ya sea en tu casa, el parque o en el automóvil. Si quieres privacidad, pide ir a algún lugar donde puedas hablar en privado.
- **Una vez que estés listo/a para hablar, puedes comenzar con estas frases:**
  - Hay algo importante que he querido decirte sobre...
  - Quería hablarte sobre algunos pensamientos que he estado teniendo...
  - He estado sintiendo...
  - Me preguntaba si podrías ayudarme con algo...

Mientras es de vital importancia pedir ayuda cuando estás luchando, ¡siempre es una buena idea hablar con un adulto de confianza sobre tus emociones y experiencias! Cuanto antes y con mayor frecuencia comiences a hablar sobre tu salud mental, más fácil será con el tiempo.



## CUIDANDO TU BIENESTAR

¿Quiénes son algunos adultos de confianza en tu vida?

---

---

---

¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?

---

---

---

¿A quién acudes cuando te sientes emocionado?

---

---

---

Cuando te sientes asustado ¿a quién llamas o acudes?

---

---

---

¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?

---

---

---

¿Cuáles son algunos lugares donde te sientes seguro?

---

---

---

¿Con quién te sentirías cómodo hablando sobre tu salud mental?

---

---

## RECURSOS DEL DISTRITO PARA ESTUDIANTES DE CPS

Esta no es una lista completa de recursos, así que visita [la página web de Salud y Bienestar de CPS](#) para ver los recursos disponibles en tu escuela. A continuación, hemos incluido algunos recursos [de la Página de Salud Mental de CPS](#) y algunas otras páginas de CPS relacionadas a la salud:

---

**La Unidad de Beneficios para Niños y Familias (CFBU):** Visita la página de CFBU para obtener más información sobre cómo puedes conectarte con los servicios sociales, como la inscripción a Medicaid y/o SNAP. También pueden ayudarte a conectar con opciones de alimentos gratuitos o de bajo costo, atención médica y otros recursos.

**Entornos de apoyo LGBTQ +:** Visita la página de Entornos de Apoyo LGBTQ+ para aprender y revisar nuestra campaña OUT for Safe Schools, nuestras pautas para el apoyo de Estudiantes Transgénero, de Género No Conforme, y la salud y experiencias de los estudiantes LGBTQ+ de escuela secundaria en CPS compiladas en la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil de 2019.

**Jardines Escolares de CPS:** Visita la página de Jardines Escolares de CPS para obtener más información sobre los beneficios para la salud mental en la jardinería. Puede reducir el estrés, mejorar la confianza en ti mismo y fomentar un sentido de pertenencia al cultivar en equipo. La jardinería puede ser una actividad de vinculación para un estudiante y su familia; si tu escuela tiene un equipo de jardinería, ¡investiga cómo puedes participar!

**Estudiantes en Situaciones de Vivienda Temporal (STLS):** Visita la página de STLS para conocer cómo CPS protege los derechos educativos de los estudiantes sin hogar y los conecta con servicios, recursos y programas que podrían ayudar a los estudiantes y familias que no tienen vivienda permanente.

**Centros de Salud Basados en la Escuela:** Visita esta Página de Servicios de Salud para Estudiantes y obtén más información sobre los servicios de atención médica de alta calidad, accesibles y apropiados para la edad que los 33 Centros de Salud Escolares del Distrito brindan a los estudiantes. Algunos servicios incluyen vacunas, exámenes físicos, manejo de enfermedades crónicas y cuidados de salud sexual y reproductiva.

**Datos de Salud de CPS:** Visita la Página de Datos de Salud de CPS para obtener más información sobre los datos relacionados con la salud de los estudiantes y las escuelas. Los datos se recopilaron a través de la Encuesta de CPS Saludable, la Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil (YRBS), los Perfiles de Salud Escolar y la Encuesta de Jóvenes de Illinois. Estos datos son utilizados por CPS y por socios externos para investigación, políticas y trabajo de promoción.

## RECURSOS EXTERNOS

Existen organizaciones sin fines de lucro y ayudas mutuas no afiliadas a CPS en Chicago, que pueden ayudar a satisfacer tu salud mental y otras necesidades basadas en la salud.

- El **CDPH Community Resource Directory** es una herramienta útil que puede ayudar a identificar un proveedor de salud mental para satisfacer las necesidades específicas de un estudiante.
- **Aquí hay algunos ejemplos de organizaciones sin fines de lucro que están directamente relacionadas con la salud mental y otros servicios relacionados con la salud:**
  - **CommunityHealth** proporciona servicios de salud mental, atención primaria y especializada, y medicamentos libre de costo a adultos de bajos ingresos, sin seguro y con seguro insuficiente en Chicago.
  - **Erie Neighborhood House** brinda atención de salud mental, educación para adultos y otros servicios a familias inmigrantes y de bajos ingresos; y
  - **Pilsen Wellness Center** ofrece servicios de salud mental, servicios de prevención y tratamiento del uso de sustancias, apoyo para madres adolescentes y despensa de alimentos.
- **La ayuda mutua** es un tipo de apoyo basado en la solidaridad donde las comunidades se unen contra una lucha en común y se cuidan mutuamente. Haz clic en este [enlace](#) para ver las ayudas mutuas y el tipo de servicios gratuitos relacionados con la salud que proveen.

**Nota:** Se recomienda investigar las organizaciones sin fines de lucro y las ayudas mutuas de las que estás buscando servicios, para ver qué opciones funcionan mejor para ti.

**Padres:** Si su hijo u otra persona está experimentando tendencias suicidas y/o un evento traumático, los exhortamos a hablar con una fuente confiable y/o con su Equipo de Salud del Comportamiento (BHT), que puede incluir una enfermera escolar, psicólogo, trabajador social y consejero. También pueden contactar a un consejero de crisis de CPS las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para comunicarse con la **Línea Directa de Crisis**, envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 o llame a la Línea Nacional de Crisis Juvenil al 1-800-448-3000. **Aquí hay líneas directas adicionales que ofrecen apoyo específico:**

- **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:** 988
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) Chicago:** 1-833-626-4244
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:** 1-800-662-4357
- **Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación:** 1-800-931-2237
- **Proyecto Trevor (Apoyo LGBTQ+):** 1-866-488-7386
- **Línea Nacional de Violencia Doméstica:** 1-800-799-7233

**Note:** Mientras las líneas directas son puntos de partida útiles, recomendamos que se comunique con el consejero de su escuela o con su médico de familia para obtener un apoyo más personalizado.

# 31 maneras de cuidar a tu salud mental



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p><b>1</b> Obtén al menos 15 minutos de luz solar natural al día. Las lámparas de luz también son excelentes para los días nublados.</p>	<p><b>2</b> Crea una colección de "cosas favoritas" que incluya personas y cosas que te traen alegría. Tenlo a mano para días o momentos difíciles.</p>	<p><b>3</b> Honra tu conexión mente-cuerpo. Tómate el tiempo para moverte, estirarte y hacer ejercicio durante todo el día.</p>	<p><b>4</b> Rodéate de una comunidad de seres queridos, ya sea en persona o en línea.</p>	<p><b>5</b> Escribe notas y afirmaciones. Colócalos en lugares que verás a medida que transcurre tu día.</p>	<p><b>6</b> Reproduce música en lugar de ver televisión cuando tengas tiempo de ocio en casa.</p>
<p><b>7</b> Haz un poco de limpieza de salud mental en primavera. Retira cualquier objeto que pueda fomentar pensamientos o hábitos negativos.</p>	<p><b>8</b> Coloca fotos de tus seres queridos en todo tu espacio para despertar pensamientos y emociones positivas.</p>	<p><b>9</b> Divide las tareas desagradables en intervalos de 10 minutos. Establece un temporizador y mira cuánto puedes lograr.</p>	<p><b>10</b> Detente y huele las rosas... literalmente. El tiempo en la naturaleza es un refuerzo del estado de ánimo y mejora el funcionamiento cognitivo.</p>	<p><b>11</b> Acurrúcate con un buen libro. La lectura alivia el estrés al servir como una distracción temporal.</p>	<p><b>12</b> Págalo por adelantado. Los actos de bondad al azar pueden liberar oxitocina, la hormona de "sentirse bien".</p>	<p><b>13</b> Los pequeños pasos se suman. Toma las escaleras o estaciona el auto más lejos. Todas las formas de ejercicio pueden disminuir la tensión y mejorar el sueño.</p>
<p><b>14</b> Agrega tu color favorito a tu espacio vital de manera creativa: usa arte, almohadas, mantas o cortinas.</p>	<p><b>15</b> ¿Trabajas desde casa? Establece un espacio de trabajo que esté separado de tu vida y descanso.</p>	<p><b>16</b> Respira a gusto: cambiar el filtro de la calefacción regularmente, quitar el polvo con frecuencia, usar un purificador de aire y plantas de interior puede mejorar la calidad del aire.</p>	<p><b>17</b> Prepara los almuerzos y elige tu vestimenta la noche anterior. Ahorrarás tiempo y reducirás tu estrés por la mañana.</p>	<p><b>18</b> Mantente fresco y duerme bien. Entre 60 y 67 grados Fahrenheit es óptimo para una buena noche de sueño.</p>	<p><b>19</b> Mantente astuto. Ten a mano suministros de pasatiempos para cuando el estrés aparezca y necesites una solución creativa.</p>	<p><b>20</b> Sacúdelo. Baila mientras haces las tareas domésticas. Completarás los quehaceres y reducirás los niveles de estrés.</p>
<p><b>21</b> Usa tus buenos aromas. Los aromas reconfortantes, desde velas hasta productos horneados, pueden ayudar a crear calma.</p>	<p><b>22</b> Bloquea el ruido de fondo. Usa auriculares o tapones para los oídos y crea un santuario de sonido.</p>	<p><b>23</b> Manténlo oscuro. Usa cortinas opacas o una máscara para asegurar que tu entorno de sueño sea lo más oscuro posible.</p>	<p><b>24</b> Mantén siempre a la mano alimentos de primera necesidad: bocadillos, agua, mantas, etc.</p>	<p><b>25</b> Divertido y enfocado. Crea una caja de estímulos para ocupar tus manos cuando te sientas ansioso y necesites ayuda para concentrarte.</p>	<p><b>26</b> Si tienes problemas para conciliar el sueño, déjate llevar por el ruido blanco. Puedes usar una máquina de sonido, una aplicación de teléfono o un ventilador.</p>	<p><b>27</b> Tómate un descanso. Solo una caminata de 10 minutos cada día puede mejorar tu capacidad para lidiar con el estrés.</p>
<p><b>28</b> Desconéctate cambiando la configuración de tu teléfono a "no molestar" cuando sea posible.</p>	<p><b>29</b> Reduce el desorden. ¿Has terminado con un objeto? Guárdalo. Un espacio limpio y despejado ayuda a reducir el estrés.</p>	<p><b>30</b> Mantén un diario junto a tu cama. Escribe tus pensamientos al final del día para despejar tu mente y encontrar descanso.</p>	<p><b>31</b> Haz una lista de gratitud de las cosas por las que estás agradecido, que te traen alegría o impactan positivamente tu salud mental.</p>			