



Fall 2025- HHS



PRIORITIZE YOUR WELL-BEING

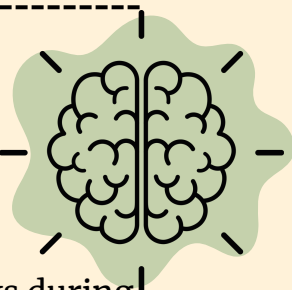
SIMPLE STEPS TO SUPPORT YOUR MENTAL HEALTH

Taking care of your mental health is essential for a balanced and fulfilling life. Small daily habits can create lasting positive change.

- Take walks regularly, fresh air and steps are good for the heart and mind.
- Drink water, staying hydrated helps the body process food better and detoxify.
- Get enough sleep, it is recommended that students get at least 8 hours of sleep every day. This is beneficial, for processing new information and learning.
- Avoid screens at least 30 minutes before going to sleep, this helps your brain get into rest mode.



ADDITIONAL IMPORTANT POINTS



- Take regular breaks during your day
- Practice mindfulness or deep breathing
- Stay connected with friends and family
- Practice journaling, it allows you to express and process your emotions. By writing about your experiences, you can gain a better understanding of your triggers and develop better coping mechanisms.



Otoño 2025 - HHS

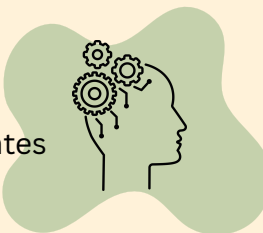


PRIORIZA TU BIENESTAR

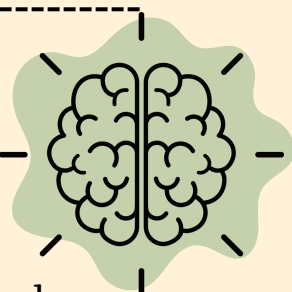
PASOS SIMPLES PARA APOYAR A TU SALUD MENTAL

Cuidar a tu salud mental es esencial para tener una vida balanceada. Pequeños hábitos diarios pueden crear un cambio positivo y duradero.

- Tomar caminatas regularmente, respirar aire fresco y tomar pasos es bueno para la salud cardíaca y mental.
- Tomar agua, estar hidratado (a) ayuda al cuerpo en procesar comida mejor y detoxificar.
- Dormir suficiente, es recomendado que estudiantes duerman por lo menos 8 horas todos los días. Esto es muy beneficioso y ayuda en procesar nueva información y mejorar el aprendizaje.
- Evitar pantallas por lo menos 30 minutos antes de irse a dormir. Esto ayuda a tu cerebro en entender que es tiempo de descansar.



PUNTOS IMPORTANTES ADICIONALES



- Tomen periodos de descanso cortos durante el día.
- Practicar mindfulness o respiración profunda.
- Mantenerse conectados (as) con amigos (as) y familia.
- Practicar journaling, les ayuda con expresar y procesar sus emociones. Al escribir sobre sus experiencias, pueden obtener mejor entendimiento de lo que les afecta y desarrollar mejores mecanismos para sobrepasar momentos difíciles.