

## Vida y perspectiva

Cuando la vida nos da limones, a veces no queremos hacer limonada. Es importante dejar de lado la idea de que los acontecimientos o las cosas deberían haber sucedido de forma diferente, cuando se producen situaciones malas.

Cuando tengas un mal día, intenta encontrar diferentes maneras de aportar positividad a tu mundo y de celebrar la vida, incluso cuando sea dura.

\*Si el estrés o una situación negativa está afectando a tu vida diaria, o te sientes con ganas de suicidarte o de hacerte daño, acude a uno de tus padres, a un consejero, a la enfermera del colegio o a alguien en quien confíes para que te ayude.

Una forma de hacerlo es pensar en lo que agradeces y en las oportunidades que tienes ante ti. He aquí algunas ideas:

### Estar agradecido por alguien que te apoya

Hay personas que estarán en tu vida pase lo que pase y te apoyarán en lo que esté pasando.

### Estar agradecido por tu cuerpo

Tu cuerpo hace cosas increíbles cada día, y es importante pensar en lo que PUEDE hacer, en lugar de lo que no te gusta de él.

### Estar agradecido por tu comida

La comida te proporciona energía para vivir, y también puede proporcionarte energía emocional.

### Estar agradecido contigo mismo

Podemos ser muy duros con nosotros mismos: itómate un tiempo para celebrar tu persona y todo lo que eres capaz de hacer!

Fuente: ADAA.org; WebMD.com;  
GreaterGoodBerkeley.edu

## ¡La enfermera de la escuela se desvive por los niños!

La Semana Nacional de la Enfermería 2022 es del viernes 6 al jueves 12 de mayo. ¿Qué mejor que celebrar a tus FANTÁSTICAS enfermeras escolares?

El programa de enfermeras escolares de Fort HealthCare comenzó en diciembre de 1995 y ha crecido considerablemente desde esa fecha.

Actualmente, el programa de enfermeras escolares de Fort HealthCare cuenta con 21 enfermeras que tienen contrato con 11 distritos en 5 condados y atienden a entre 16,500 y 17,000 estudiantes. ¡Increíble!

¡Dale a tu enfermera escolar un poco de amor hoy mismo!

## Ejercicio de primavera

La primavera ya está aquí, lo que significa que es un gran momento para pasar tiempo al aire libre y disfrutar del movimiento y el ejercicio.

Los adolescentes deberían aspirar a hacer 60 minutos de ejercicio cada día, y aquí hay algunas ideas para conseguir esa cantidad:

### Ideas para el ejercicio en primavera

- Ir en bicicleta
- Jugar a la pelota/frisbee
  - Ir al parque
  - Correr/trotar
  - Senderismo
- Trabajar en el jardín
  - Pasear al perro
  - Baloncesto
- Saltar a la cuerda
- Practicar deportes

## Encontrar un nuevo pasatiempo

¿Sabías que desarrollar un nuevo pasatiempo puede mejorar el estado de ánimo y la salud mental? Darte a ti mismo algo divertido que hacer puede proporcionarte una estructura cuando todo lo demás parece un poco fuera de control. Programar tiempo para un pasatiempo puede darte un sentido de propósito y aumentar tu estado de ánimo.

Las aficiones pueden aumentar tu confianza y la autoestima. Es agradable tener algo que esperar cuando se está pasando por un mal momento.

Tener un pasatiempo te da una forma de desconectar tu cerebro de escuela/amigos/hermanos/trabajo y concentrarte en otra cosa. Intenta elegir algo que te produzca alegría, algo en lo que puedas perderte completamente. Muchas personas eligen escribir, pintar o aprender una nueva habilidad.

Una afición no tiene por qué ser demasiado difícil. Intenta encontrar algo que mantenga tu interés.

Dedicar un poco de tiempo a ti mismo es importante para tu propia felicidad. Puede hacer que resuelvas mejor los problemas al mejorar tu estado emocional y tu capacidad de afrontamiento.

Si sacas tiempo para hacer cosas que te gustan, estás creando emociones positivas que pueden contagiar a los demás. Tu felicidad puede tener un efecto dominó para los que te rodean. Incluso cuando no tengas ganas de divertirte, inténtalo de todos modos.

Fuente: Heart.org; ClevelandClinic.org;  
ActionforHappiness.org