

Mental Health Moment



As we head into spring break, take this time to reset, recharge, and reflect on your goals for the rest of the school year.

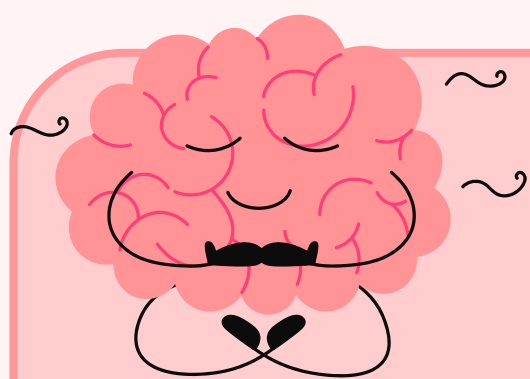
Remember, you've made it this far, pause, breathe, and recognize all the progress you have made.

Helpful tips for the break

- Recharge your mind, sleep well, spend time outdoors, disconnect from stress.
- Stay lightly engaged, can study for upcoming Regents or AP exams.
- Take some time to organize your backpack, start a study guide, or plan for next quarter.
- Practice self care, spend time with family and friends, do something you enjoy (music, sports, hobbies)

Practice "reflection exercises"

- "What is something I am proud of this school year?"
- "What is one goal I want to accomplish by the end of the year?"
- "What habits can I improve after break?"



Spring break doesn't have to be "all or nothing."

- Rest is not a reward, it's a necessity. Give yourself permission to recharge.
- Balance is key, make time for both relaxation and small, meaningful progress.
- Even 30 minutes a day reviewing or completing work can make a big difference.



Use this break to take care of yourself, you deserve it!

- ✓ Talk to someone you trust
- ✓ Take breaks and rest
- ✓ Express your feelings
- ✓ Seek professional help when needed

We look forward to welcoming you back refreshed and ready to finish the year strong

REMEMBER YOUR SCHOOL COUSELORS ARE ALWAYS HERE TO SUPPORT YOU



Momento de Salud Mental



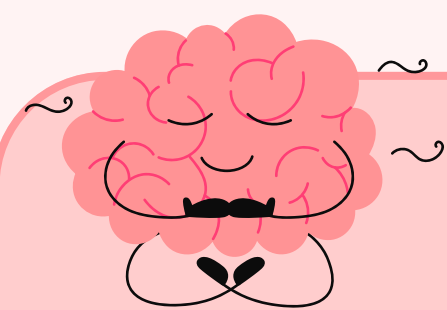
Ahora que nos acercamos a las vacaciones de primavera, aprovecha este tiempo para renovarte, recargar energías y reflexionar sobre tus objetivos para el resto del año escolar. Recuerda: has llegado hasta aquí; haz una pausa, respira y reconoce todo el progreso que has logrado.

Consejos útiles para el descanso

- Recarga tu mente, duerme bien, pasa tiempo al aire libre y desconéctate del estrés.
- Mantente activo; puedes estudiar para los próximos exámenes Regents o AP.
- Dedica un tiempo a organizar tu mochila, crear una guía de estudio o planificar la próxima quarter.
- Practica el autocuidado, pasa tiempo con familiares y amigos, y haz algo que disfrutas (música, deportes, pasatiempos).

Practica “ejercicios reflectivos”

- “Que es algo de lo cual estoy orgulloso(a) este año?”
- “Cual es una meta que puedo alcanzar a fin de año?”
- “Que habitos puedo mejorar para después de vacaciones?”



Las vacaciones de primavera no tienen por qué ser “todo o nada.”

- El descanso no es una recompensa, es una necesidad. Date permiso para recargar energías.
- El equilibrio es fundamental; dedica tiempo tanto a la relajación como a realizar pequeños avances significativos.
- Incluso 30 minutos al día revisando o completando trabajo pueden marcar una gran diferencia.



Aprovecha este descanso para cuidarte; ¡te lo mereces!

- ✓ Habla con alguien de confianza
- ✓ Tómate descansos y descansa
- ✓ Expresa tus sentimientos
- ✓ Busca ayuda profesional cuando sea necesario

Esperamos darles la bienvenida de regreso, renovados y listos para terminar el año con fuerza.

RECUERDA QUE TUS CONSEJERAS ESCOLARES SIEMPRE ESTAN AQUI PARA APOYARTE.

