



Guía para tener éxito para estudiantes de primer año

ESTUDIO



VIDA SOCIAL

ACTIVIDADES



Comenzar y recorrer tu camino por la escuela secundaria es muy importante y puede ser emocionante y estresante. Como estudiante de la escuela secundaria, estarás enfocando la mayoría de tu tiempo y energía en 3 áreas:

ESTUDIO
VIDA SOCIAL
ACTIVIDADES

Quizás veas un área y pienses "no hay problema", mientras otra puede parecerle abrumadora. Bueno, aquí vas a leer algunos consejos que te ayudarán a prepararte.

A veces el estudio, las relaciones y las actividades pueden parecer abrumadoras. Es importante que sepas cómo manejar el estrés para cuidarte. Existen dos tipos de estrés:

Estrés saludable

- Te ayuda a hacer las cosas bien bajo presión.
- No dura mucho.
- Te motiva para alcanzar objetivos.
- Enfoca tu energía.
- Te alerta sobre un problema del que tienes que encargarte.
- Te impulsa a estudiar, hacer planes y prepararte.
- Significa que algo o alguien es importante para ti.
- Te desafía a crecer.



Estrés no saludable

- Puede durar poco o mucho tiempo.
- Se percibe como fuera de nuestras capacidades de afrontamiento.
- Te dificulta la concentración.
- Disminuye el rendimiento.
- Puede causar ansiedad persistente o sentirse triste.
- Puede aislarte o hacerte sentir solo.
- Puede hacerte sentir abrumado o desmotivado.
- Puede causar fatiga.
- Puede crear nerviosismo.



Tu cuerpo usa mucha energía cuando estás en la escuela secundaria, solo por aprender. Mientras más participes, más combustible y descanso podrías necesitar.

Comienza tu día con un plan: hazte tiempo para desayunar, presta atención a lo que sientes y ponte objetivos.

Cómo alimentar tu cuerpo y mente



Duerme lo suficiente, al menos 7 u 8 horas cada noche.

Alimenta tu cuerpo y mente con comidas que mantengan tu energía, como proteína, grasas saludables y carbohidratos complejos.

Muévete o haz ejercicio cada día para aumentar tu energía y mejorar tu estado de ánimo.

Evita el tabaco, alcohol y el consumo de sustancias, ya que comprometen la memoria y la concentración, y pueden causar más problemas y estrés.

UN PLAN PARA ESTUDIAR O HACER TAREAS

Nuestros cerebros y cuerpos no funcionan bien bajo condiciones o expectativas extremas. La técnica Pomodoro es una estrategia de estudio que ha mostrado un gran éxito para perfeccionistas, procrastinadores y todos los que están en el medio.



Técnica Pomodoro



Toma un descanso de más de 20 minutos y vuelve a repetir los pasos



ESTUDIO

**Estira tu
cuerpo**

Camina

**Dibuja o
colorea**

**Haz un plan
divertido para
después de los
exámenes**

**Ponte de pie
y sacude tus
manos y pies**

**Siéntate afuera
y sintoniza con las
vistas, los sonidos,
los olores y las
texturas de la
naturaleza.**

MINI DESCANSOS PARA EL CEREBRO (1 A 5 MINUTOS)

**Come un
bocadillo**

**Pasa tiempo
con alguien
que te apoye**

**Baila con
una canción
que tenga
mucho
energía**

**Toma
un vaso
de agua
helada**

**Usa
imágenes
para visualizar
espacios
seguros**

**Coloca una
mano sobre tu
vientre, respira y
concéntrate en tu
respiración por
1 minuto**

CONSEJOS PARA HACER NUEVOS AMIGOS

1

Sé tú mismo

Busca personas a las que les gustes por lo que eres y viceversa.

3

Busca intereses en común

La realidad es que hay alguien para todos. Compartir intereses puede conectarte con personas parecidas a ti. Haz preguntas para llegar a conocer a alguien.

5

Sé accesible

Hacer comentarios sobre la habitación, la vista o hacer un chiste te hace ver accesible. Solo decirle "hola" a alguien o hacerle un cumplido puede hacer maravillas.

2

Intenta hacer nuevas cosas

Arriégate y trata de conocer a alguien. Está bien intentar y fallar y luego seguir intentando. Tener una conexión con alguien puede tomar tiempo.

4

Habla con gente nueva

Aprovecha las oportunidades; socializar implica esfuerzo. Puedes comenzar una conversación por cualquier cosa. Quizás te sorprendas con quién conectas si sales de tu zona de confort.



CÓMO PARTICIPAR DE ACTIVIDADES MEJORA TU BIENESTAR



Llegas a conocerte a ti mismo y desarrollas confianza.

Conectas con otras personas, lo que puede ayudar a sentirte apoyado.



Los adolescentes que participan en actividades y disfrutan de sus pasatiempos tienen mejores resultados relacionados a su salud mental.

Practicar salir de tu zona de confort te ayuda a adaptarte a cambios y afrontar desafíos.



Te sentirás más conectado a la escuela, querrás venir más y te sentirás más motivado.

PALABRAS DE ÁNIMO PARA MÍ MISMO

Está bien ir a tu ritmo.

Es normal sentirse nervioso o incómodo.

Me adaptaré y encajaré.

Soy inteligente y puedo aprender.

El fracaso y los errores son parte del aprendizaje.

La perfección es injusta y poco realista.

El estrés me recuerda que debo ir más despacio y me cuide a mí mismo.

Puedo pedir ayuda.

Estoy haciendo lo que puedo y eso es asombroso.

Soy capaz y puedo manejar esto.

Me merezco paciencia y compasión.

CÓMO PEDIR APOYO

SI TE SIENTES ABRUMADO, HABLA CON UN ADULTO
EN QUIEN CONFÍES.

PARA OBTENER APOYO Y RECURSOS DE BIENESTAR,
HABLA CON UN ADULTO DE LA ESCUELA O USA UNA
DE LAS LÍNEAS DE ATENCIÓN/TEXTO.

¡RECUERDA QUE ERES IMPORTANTE!

- LÍNEA ADOLESCENTE: ENVÍA "TEEN" (ADOLESCENTE)
AL 839863.
- LÍNEA DE EMERGENCIA PARA ENVIAR MENSAJES: ENVÍA
"HOME" (CASA) AL 741741.
- ALIANZA NACIONAL SOBRE ENFERMEDADES MENTALES
(NAMI): ENVÍA NAMI AL 741741.
- LÍNEA DE VIDA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO: ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988
- ADMINISTRACIÓN DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE
SUSTANCIAS (SAMHSA): SAMHSA.GOV
- EL PROYECTO TREVOR: LLAMA AL 1-866-488-7386 O
ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL 678-678.

