

# RINCÓN DE CONSEJERÍA

SECUNDARIA

PREUNIVERSITARIA

CHÁRTER

## TEMA ÚTIL: BENEFICIOS DEL SUEÑO

- REDUCE EL ESTRÉS Y MEJORA EL ÁNIMO
- AUMENTA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN
- REGULA EL AZÚCAR EN LA SANGRE Y FAVORECE UN CORAZÓN SANO
- MEJORA LA FUNCIÓN COGNITIVA
- MEJORA EL DESEMPEÑO ATLÉTICO

## CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO CONSISTENTE
- EVITAR LA CAFEÍNA ANTES DE ACOSTARSE
- MOVERSE DIARIAMENTE
- DORMIR EN UN AMBIENTE FRESCO Y OSCURO
- EVITAR LAS PANTALLAS ANTES DE ACOSTARSE



## TEMA ÚTIL: ACTIVIDAD FÍSICA

- MEJORA LA FUNCIÓN CEREBRAL
- DISMINUYE LA PROBABILIDAD DE ENFERMEDAD CRÓNICA
- LA SALUD MENTAL REGULADA
- AUMENTA LA MOVILIDAD
- MANTIENE BAJA LA PRESIÓN ARTERIAL

## CONSEJOS PARA MOVERSE MÁS CAMINAR EN LUGAR DE CONDUCIR

- ESTACIONARSE EN EL LUGAR MÁS LEJOS DEL ESTACIONAMIENTO Y USAR LAS ESCALERAS
- DE SER POSIBLE
- HACER ESTIRAMIENTOS
- DESTINAR TIEMPO TODOS LOS DÍAS A MOVERSE



## PRÓXIMOS EVENTOS

### Feria de la salud de la preparatoria carácter

Organizaciones de salud de toda la ciudad vienen para educar a los estudiantes sobre los distintos aspectos de su salud.

Cuándo: 20 de marzo

Dónde: El gimnasio de la escuela

Horario: 11 a. m. a 1 p. m.

# RINCÓN DE CONSEJERÍA

SECUNDARIA

PREUNIVERSITARIA

CHÁRTER



## PALABRA DEL MES

### Límites

Los límites son barreras que las personas establecen para crear un sentido saludable de espacio personal. Los límites pueden ser de naturaleza física o emocional, y ayudan a distinguir los deseos, necesidades y preferencias de una persona de los de otra.

## RINCÓN DE RECURSOS

### Programa para adolescentes del Club de Niños y Niñas R.W. Brown

Caring People Alliance actualmente opera un programa para adolescentes en el Club de Niños y Niñas R.W. Brown del norte de Filadelfia. Este programa está diseñado para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 18 años. Los miembros tienen acceso a tecnología, un estudio de grabación, gimnasio, espacio de arte, herramientas de cosmetología, clases de conducción y más. Todos los elementos del programa siguen los programas de desarrollo juvenil, personalizados por los Clubes de Niños y Niñas de América.

<https://www.caringpeoplealliance.org/our-programs/boys-girls-clubs>

Ubicación: 1701 Calle N 8 Filadelfia, PA 19122

Teléfono: 215-763-0900

Costo: Gratis

### Servicios de terapia individual, de pareja y familiar de Drexel

#### Centro de la Ciudad

1601 Cherry Street, segundo piso

215-571-3409

#### Filadelfia Oeste

3020 Market Street, Suite 510

215-571-3409

Esta clínica es distinta del Centro de Servicios Psicológicos de Drexel y está dirigida por estudiantes de terapia familiar y de pareja de segundo año en Drexel. También ofrece servicios con tarifas con base en una escala móvil según el ingreso.

Escala móvil: De \$10 a \$20 por sesión, pero no se rechaza a nadie por no poder pagar

### El Centro de recursos para hombres

1601 Walnut Street, Suite 1017 Filadelfia, PA 19102

215-564-0488

Esta clínica atiende a hombres "de todas las edades, razas, etnias, identidades de género y orientaciones sexuales" y cuenta con grupos especializados en prevención de la violencia doméstica y manejo de la ira.

Escala móvil: sesiones individuales desde \$25