



## *Novedades de Pebblebrook*

.....  
Vol. 6  
27 de abril del 2020



### *Cuidándonos Mejor*

Por Karen Grannis, LPC

Consejera Escolar Bilingüe  
disponible durante temporada escolar:  
de lunes a viernes 8:00 A.M. - 3:30 P.M.

[karen.grannis@cobbk12.org](mailto:karen.grannis@cobbk12.org) ó llame o texto al 470-296-3038

En esta edición de Novedades nos enfocamos más en la importancia de nuestro cuidado personal. El tener la iniciativa de cuidarnos mejor es un regalo que le viene bien al resto de nuestra familia y el mundo. Hay veces que pensamos que es una acción egoísta. Pero en realidad es un comportamiento necesario para poder asegurarnos de tener la energía, flexibilidad, interés, y mentalidad para servir a los demás. Una vez establecemos una rutina diaria a seguir, el resto es fácil de conllevar.

### *¡Salud!*

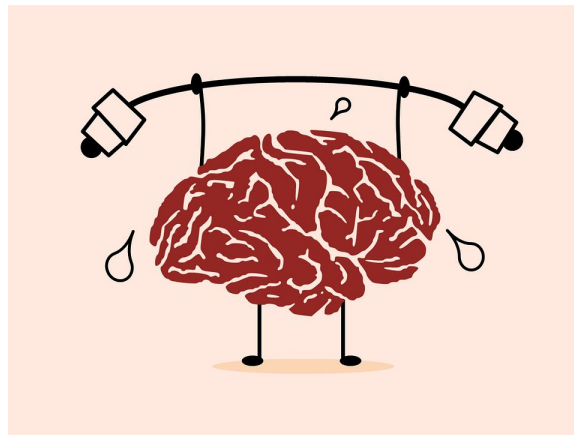
Es muy importante que nos mantengamos sanos y saludables todo el año. Pero ahora que estamos viviendo una experiencia diferente, tenemos que ser más conscientes en cuanto a nuestra rutina alimenticia para asegurarnos que ingerimos comidas nutritivas y bajas de grasas o calorías dañinas. El siguiente enlace les ofrece un buen artículo en español sobre la alimentación sana de parte de la Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



## *Novedades de Pebblebrook*

.....  
Vol. 6



### *Salud Mental*

Otro aspecto de nuestro cuidado personal es el estado emocional y mental que mantenemos a diario. Es importantísimo que nos sintamos balanceados emocionalmente para poder manejar nuestro alrededor lo más saludablemente posible. Cuando nos sentimos en paz con nosotros mismos y la humanidad que nos rodea, todo lo que nos espera en la vida lo podemos superar, o mejor aún disfrutar, porque nuestro psique está equilibrado. El siguiente enlace le lleva a un artículo en español por Medlineplus.gov que ofrece más información y técnicas para mejorar su salud mental.

<https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

### *Crecimiento Personal*



El tercer aspecto de una vida balanceada es el alimentar su espíritu. Permítase a sí mismo momentos de silencio, meditación, rezo o relajación a diario. También dedique tiempo a conectarse y compartir con seres queridos, amistades positivas y personas a quienes respeta



## Novedades de Pebblebrook

.....  
Vol. 6

y considera honorables. Comparta bondad, caridad, amor y paz con los demás. De gracias todos los días por lo que sí tiene. Y recuerde que:

**Usted es importante por el mero hecho de que existe.**



### LA PROXIMA SEMANA:

Jornada Virtual en inglés y español

Estudiantes nuevos de 9no

6 de mayo del 2020

Estén pendientes de los avisos.

Si necesita visitar la despensa de alimentos de la escuela, por favor complete el siguiente documento (en español): <https://www.tfaforms.com/4756926>

Lea más sobre recursos y consejos

<https://web.cobbk12.org/pebblebrook>