

Haga una pausa. Cuide su energía.

Una breve pausa y un plan de trabajo para un día escolar exigente. No tiene que resolver todo a la vez.

01 Reconozca el momento

Haga una pausa y nombre la demanda: “Tengo varias prioridades que compiten por mi atención”. Note sus pies en el suelo o un objeto a su alrededor.

02 Elija el siguiente paso

Anote sus tareas. Elija una que necesita atender hoy, una que puede esperar y una para la que puede pedir apoyo.

03 Establezca un límite realista

Elija una hora para terminar o un límite para una tarea. Pruebe: “Puedo completar X hoy; necesito apoyo o más tiempo para Y”.

SU PLAN

Mi prioridad de hoy:

Una tarea que puede esperar:

Apoyo que puedo pedir y a quién:

Mi límite o momento para terminar:

Después: ¿qué ayudó y qué podría cambiar?

“Puedo comprometerme con mi trabajo y también tener límites”.

La carga laboral, el personal, los recursos y las expectativas escolares importan. Las estrategias personales no sustituyen el apoyo de la organización.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.

Encuentre su enfoque. Dé un paso.

Un plan sencillo para cuando las tareas escolares parecen abrumadoras. Úselo en papel; no necesita compartir sus respuestas en línea.

01 Elija una tarea

Nombre una tarea concreta, como “practicar tres ecuaciones” o “hacer el esquema de un párrafo”. Empiece con un paso pequeño.

02 Prepare un período breve

Elija un período manejable, por ejemplo, 10 minutos. Aparte las distracciones cuando sea posible y tenga sus materiales cerca.

03 Intente, revise y pregunte

Intente hacer la tarea. Identifique lo que entiende y lo que no está claro. Haga una pausa breve o pida ayuda a un docente o adulto de confianza.

SU PLAN

La tarea en la que trabajaré:

Mi primer paso pequeño:

Mi período de trabajo y mi pausa:

Una pregunta para la que necesito ayuda:

Lo que aprendí o intenté hoy:

“Una tarea difícil no define mi capacidad ni mi valor”.

Si alguien le hace daño o le amenaza, busque un lugar seguro y avise a un adulto de confianza. Esta hoja no sirve para comunicar una emergencia.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.

Prepárese con propósito. Retome la confianza.

Una rutina de preparación mental para entrenar o competir. Adáptela a su deporte y a las indicaciones de su entrenador.

01 Elija una meta de proceso

Elija una acción que puede controlar: preparación, comunicación, atención o esfuerzo dentro de límites seguros. No haga de ganar su única meta.

02 Prepare una rutina sencilla

Revise su meta, imagine cómo realiza una habilidad conocida y elija una frase breve, como “siguiente jugada” o “listo y tranquilo”.

03 Retome el enfoque tras un error

Reconozca lo ocurrido sin insultarse. Use su frase y elija la siguiente acción útil. Reflexione después de la sesión, no en cada jugada.

SU PLAN

Mi meta de proceso:

Mi rutina de preparación:

Mi frase para concentrarme:

Cómo retomaré el enfoque tras un error:

Una lección para la próxima vez:

“Mi rendimiento es parte de mi vida, no la medida de mi valor”.

No compita con una lesión ni oculte síntomas. Siga las indicaciones de profesionales médicos para tratar lesiones y volver al deporte.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.

Organice la presión. Elija su siguiente paso.

Una hoja práctica para organizar las demandas y dar un siguiente paso manejable en el trabajo.

01 Separe hechos y predicciones

Escriba lo que ocurre y lo que está anticipando. Pruebe “La fecha límite es mañana” en lugar de “Todo saldrá mal”.

02 Identifique control y apoyo

Distinga lo que puede hacer, lo que puede influir y lo que requiere ayuda. Elija una acción útil.

03 Comunique las prioridades

Aclare las prioridades o pida apoyo. Pruebe: “Puedo terminar A hoy. Para incluir B, ¿qué prioridad debe cambiar?”

SU PLAN

Los hechos de la situación:

La predicción que quiero examinar:

Una acción que puedo controlar:

Una aclaración o solicitud de apoyo:

Cuándo revisaré el avance y haré una pausa:

“Puedo dar un paso útil sin resolver todo ahora mismo”.

Las demandas excesivas persistentes y las condiciones inseguras requieren apoyo de la organización. Un ejercicio de mentalidad no las resuelve por sí solo.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.

Conecte primero. Apoye el siguiente paso.

Una guía para apoyar a un estudiante o deportista después de un día difícil. Escuche antes de intentar resolver el problema.

01 Invite, no interrogue

Pruebe: “¿Prefieres que escuche, que te ayude a hacer un plan o que te dé espacio?” Respete una pausa y retome la conversación más tarde.

02 Reconozca esfuerzo y sentimientos

Refleje lo que escuchó sin juzgar: “Eso suena decepcionante”. Pregunte por un esfuerzo útil o una lección, no solo por notas o resultados.

03 Acuerden un siguiente paso

Pregunte: “¿Qué haría que mañana fuera un poco más manejable?” Ofrezca apoyo práctico sin añadir presión ni comparar con otras personas.

SU PLAN

Una frase para empezar:

Lo que escuché, sin suposiciones:

Un esfuerzo o una fortaleza que reconocer:

El siguiente paso que acordamos:

Cuándo volveré a conversar:

“Me importas más allá de tus notas, marcadores o resultados”.

Ante acoso, abuso, amenazas o riesgos, busque ayuda adecuada. No prometa guardar secretos ni presione a un menor para enfrentarse a alguien peligroso.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.