

A Dozen Ways to Cope With Stress

REFRAME

Challenge negative thoughts & feelings, with positive thoughts.



MANAGE EXPECTATIONS

Refrain from demanding perfection from yourself and others.

STAY

ACTIVE

Exercise, eat healthy, avoid caffeine.



REST

Sleep is the mind & body's time to rest & repair.

ABSTAIN

Avoid alcohol, tobacco, and other substances.



ENJOY

Take time for positive activities or hobbies.

RELAX

Learn relaxation exercises, meditation, and mindfulness techniques.



COMMUNICATE

Express your feelings and frustrations in constructive ways.

PRACTICE

Rehearse situations that could cause stress (e.g. public speaking & test taking)



ORGANIZE

Use a planner, improve time management, and set goals for yourself

SOCIALIZE

Build a network of friends that help you cope in positive ways.

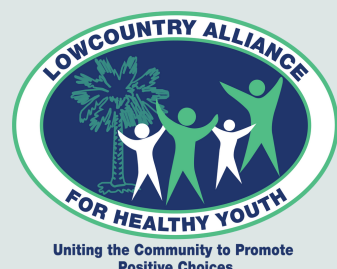


REACH OUT

Talk with someone about your stress (parent/guardian, counselor, teacher/coach, family member, youth minister, doctor).

Adapted from the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

www.lcahealthyyouth.com



Teen Stressors

Stressors Frequently Reported by Teens

School Stressors:

- School demands & frustrations
- Activity involvement
- high expectations
- test taking & speech anxiety
- balancing responsibilities (e.g. work, school, sports, home)



Social Stressors:

- Peer Pressure/Fitting in
- Relationship problems and pressure
- Rejection and how to handle it
- social media
- moving or changing schools
- Current social issues



Personal Life Stressors:

- Unsafe living/neighborhood environment
- parental separation and divorce
- Family financial problems
- Chronic illness/severe family problems
- Death of a friend/loved one/pet



Scan for mental health resources:



Adapted from the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

www.lcahealthyyouth.com

Una docena de formas de manejar el estrés

Cambio de Mentalidad

Desafía los pensamientos y sentimientos negativos, con pensamientos positivos.



Maneja La Expectativa

Evita exigir la perfección propia y la de los demás.

Muévete

Haz ejercicio, come sano y evita la cafeína.



Descansa

El sueño es el momento en que la mente y el cuerpo descansan y se reparan.

Absténte

No consumas drogas ilegales, alcohol, ni tabaco.



Disfruta

Dedica tiempo a actividades o aficiones positivas y divertidas.

Relájate

Aprende ejercicios de relajación/meditación y técnicas de atención plena.



Exprésate

Expresa tus sentimientos/frustraciones de forma constructiva.

Practica

Ensaya las situaciones que causan estrés (por ejemplo, hablar en público/tomar exámenes).



Organízate

Usa un calendario, mejora la administración del tiempo, establece metas.

Socializa

Construye una red de amigos que te ayuden a afrontar la situación de forma positiva.



Comunica

Habla con alguien (padre, consejero, profesor/entrenador, miembro de la familia, ministro de la pastoral juvenil, médico.)

Adaptado del
Academia Americana de
Psiquiatría Infantil y Adolescente

www.lcahealthyouth.com

Estresores de adolescentes

Factores estresantes frecuentemente Reportado por adolescentes

Estrés Escolar:

- Demandas y frustraciones escolares
- Participación en actividades
- altas expectativas
- Toma de exámenes y ansiedad del habla.
- equilibrar responsabilidades (por ejemplo, trabajo, escuela, deportes, hogar)



Factores Estresantes sociales:

- Presión de grupo/adaptación
- Problemas de relación y presión.
- Rechazo y cómo afrontarlo
- medios de comunicación social
- mudarse o cambiar de escuela
- Problemas sociales actuales

Estrés en el hogar/vida personal

- Entorno de vida/vecindario inseguro
- separación y divorcio de los padres
- Problemas económicos familiares
- Enfermedad crónica/problemas familiares graves
- Muerte de un amigo/ser querido/mascota



Escanear para obtener recursos de salud mental:



Adaptado del
Academia Americana de
Psiquiatría Infantil y
Adolescente

www.lcahealthyouth.com