

# stress management

our minds  
matter

Check out some ways to manage your stress below!

## what is stress?

Any change that causes physical, emotional, or psychological strain. Your body's response to anything that requires attention or action.

### What causes it?

- academic or extracurricular demands
- problems with friends, family, or significant others
- unsafe living environment
- mental health concerns
- all the changes teens go through

**everyone experiences stress to some degree; however, how you respond to stress can make a big difference in your overall well-being!**

## keeping stress in check!

am I taking care  
of my body's  
basic needs?



what's been  
worrying me  
lately?



how am I  
feeling today?



what am I  
doing to bring  
myself joy?

who do I have  
in my corner  
supporting me?

# six ways to wellbeing

Ideas to help manage your stress!

our minds  
matter

1

## connect

Connect with safe & trusted peers, family, or other adults. Feeling part of something bigger than yourself is empowering.

2

## get organized

Learn to manage your time more effectively. Stay focused on goals & forward progress. Sort tasks by most to least important.

3

## move & nourish

Find movement you enjoy that suits your level of mobility—all movement is good movement.

Nourish your body with regular meals.

4

## be mindful

Catch sight of something beautiful. savor moments & stay curious. Be aware of your emotions & the world around you. Pause. Reflect. Be present.

5

## practice stress relief

Do something for yourself each day—a relaxing bath, a nice meal, a walk.

Find little things to be grateful for, look forward to & that ground you in your day.

6

## keep learning

Try something new. Rediscover an old interest. Listen to a different perspective. Learning new skills can boost your confidence & build a sense of purpose!

# stress management

our minds  
matter

Check out some tips for managing your time and setting priorities below!

## managing time & setting priorities

### make a realistic schedule

- Identify the times of day that are most and least productive for you and plan accordingly.
- Allow more time for learning new or difficult subjects.

### time is a tool—use it!

- Use waiting time for review—try using 3x5 notecards for quick review.
- Be aware of time wasters: texts, procrastination, mindless scrolling on social media apps, etc.

### take breaks & reward yourself

- Allow time for short breaks to refresh your brain and body.
- Reward yourself for completing tasks. It helps keep you motivated! Don't overcommit yourself—learn to say NO!

### stay consistent

- Try to use the same place to study every time—this enhances your ability to concentrate.

### try the ABC method

- A** - tasks that are important and urgent (e.g. studying for the exam tomorrow, submitting application on time)
- B** - necessary tasks but less urgent (e.g. start working on a paper that is due next week)
- C** - nice to have, least important tasks that aren't time-sensitive (e.g. signing up for a club)

# stress management

Resources for when stress starts to impact your mental health.

our minds  
matter

## where to turn, when it's too much?

### for immediate help & support

Suicide & Crisis Lifeline: 9-8-8

Crisis Text Line: Text "MIND" to 741-741

The Trevor Project (for LGBTQ+ youth):  
1-866-488-7386 or text "START" to 678-678

Call 1-800-suicidia for spanish speakers

stress is something  
everyone deals with,  
and no one needs to  
deal with it alone.  
take care of yourself  
and remember—you  
can't pour from an  
empty cup.

for coping,  
for finding a  
therapist,  
and more...



[ourmindsmatter.org/resources](https://ourmindsmatter.org/resources)

# manejo del estrés

our minds  
matter

¡echa un vistazo a algunas formas de controlar tu estrés a continuación!

## ¿qué es el estrés?

Cualquier cambio que provoque tensión física, emocional o psicológica. La respuesta de tu cuerpo a cualquier cosa que requiera atención o acción.

### ¿Qué lo provoca?

- las exigencias académicas o extraescolares
- los problemas con amigos, familia u otras personas importantes
- un entorno de vida inseguro
- problemas de salud mental
- todos los cambios que sufren los adolescentes

**Todo el mundo experimenta estrés en cierta medida; sin embargo, ¡la forma en que respondes al estrés puede hacer una gran diferencia en tu bienestar general!**

## ¡hay que controlar el estrés!

¿estoy atendiendo las necesidades básicas de mi cuerpo?



¿qué me preocupa últimamente?



¿cómo me siento hoy?

¿qué hago para alegrarme a mí mismo/a?

¿a quién tengo a mi lado apoyándome?

# seis caminos hacia el bienestar

our minds  
matter

Ideas para ayudarte a controlar tu estrés

1

## conecta

Conecta con compañeros seguros y de confianza, familiares u otros adultos. Sentirse parte de algo más grande que uno mismo es fortalecedor.

2

## orgánizate

Aprende a administrar tu tiempo de forma más eficaz. Mantén el enfoque en los objetivos y el progreso. Ordena las tareas de mayor a menor importancia.

3

## muévete y aliméntate bien

Encuentra un movimiento que te guste y que se adapte a tu nivel de movilidad: todo movimiento es un buen movimiento. Nutre tu cuerpo con comidas regulares.

4

## sé consciente

Observa algo bello. Saborea los momentos y mantén la curiosidad. Sé consciente de tus emociones y del mundo que te rodea. Haz una pausa. Reflexiona. Permanece presente.

5

## practica el alivio del estrés

Haz algo por ti cada día: un baño relajante, una buena comida, un paseo. Encuentra pequeñas cosas por las que estar agradecido, que te hagan ilusión y que te conecten con tu día.

6

## sigue aprendiendo

Prueba algo nuevo. Redescubre un viejo interés. Escucha una perspectiva diferente. Aprender nuevas habilidades puede aumentar tu confianza y crear un sentido de propósito.

# manejo del estrés

our minds  
matter

A continuación encontrarás algunos consejos para organizar tu tiempo y establecer prioridades.

## administrar el tiempo y establecer prioridades

### haz un horario realista

- Identifica las horas del día que son más y menos productivas para ti y planifica de acuerdo a ellas.
- Asigna más tiempo a aprender materias nuevas o difíciles.

### el tiempo es una herramienta: ¡utilízala!

- Utiliza el tiempo de espera para repasar: prueba a usar tarjetas de 3x5 para repasar rápidamente.
- Sé consciente de las pérdidas de tiempo: mensajes de texto, dejar las cosas para más tarde, navegar sin sentido por las redes sociales, etc.

### toma descansos y recompénsate

- Tómate pequeños descansos para refrescar tu cerebro y tu cuerpo.
- Recompénsate por completar tareas. Te ayudará a mantener la motivación. No te comprometas demasiado: ¡aprende a decir NO

### sé constante

- Intenta utilizar siempre el mismo lugar para estudiar, así mejorarás tu capacidad de concentración.

## prueba el método ABC

- A** - tareas importantes y urgentes (p. ej., estudiar para el examen de mañana, presentar la solicitud a tiempo)
- B** - tareas necesarias pero menos urgentes (p. ej., empezar a trabajar en un trabajo que hay que entregar la semana que viene)
- C** - tareas agradables y menos importantes que no son urgentes (p. ej., inscribirse a un club)

# manejo del estrés

Recursos para cuando el estrés empieza a afectar a tu salud mental.

our minds  
matter

## ¿a dónde acudir cuando es demasiado?

### para ayuda y apoyo inmediatos

Suicide & Crisis Lifeline: 9-8-8

Crisis Text Line: Envía "AYUDA" AL 741-741

The Trevor Project (for LGBTQ+ youth): 1-866-488-7386 o envía "START" al 678-678

Llama al 1-800-suicida para recibir ayuda en español

**el estrés es algo con lo que todo el mundo tiene que lidiar, y nadie tiene por qué hacerlo solo. cuídate y recuerda: no puedes servir de una taza vacía.**

**para sobrellevar la situación, para encontrar un terapeuta y mucho más...**



**[ourmindsmatter.org/resources](https://ourmindsmatter.org/resources)**