

# Tips for Managing Stress

Changing your routine and spending your time in one place can be stressful for anyone.

This is an opportunity for all of us to develop healthy coping skills that will last us through these weeks and beyond. If you find yourself overwhelmed, try some of the strategies below.

Try each a few times, rating your stress level from 1-5 before and after using the strategy. Then check off the ones that work well for you.



<p><b>Processing Skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Write in a journal.</li> <li><input type="checkbox"/> Write a song or poem.</li> <li><input type="checkbox"/> Draw.</li> <li><input type="checkbox"/> Talk to a friend or trusted adult.</li> <li><input type="checkbox"/> Rate the intensity of your feelings.</li> <li><input type="checkbox"/> Make a playlist.</li> <li><input type="checkbox"/> Write a letter to someone.</li> <li><input type="checkbox"/> Write your worries on slips of paper and put them in a box.</li> </ul>	<p><b>Relaxation Skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Breathe in for 4, hold for 4, out for 4, hold out for 4.</li> <li><input type="checkbox"/> Hold your hand to your heart and feel it slow down.</li> <li><input type="checkbox"/> Name 3 things you can see, 2 things you can hear, and 1 thing you can feel.</li> <li><input type="checkbox"/> Imagine your favorite place.</li> <li><input type="checkbox"/> Take a shower or bath.</li> <li><input type="checkbox"/> Repeat a positive statement about yourself three times.</li> </ul>
<p><b>Distraction Skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Call a friend for a distraction. Ask how they're doing.</li> <li><input type="checkbox"/> Do a crossword or word search.</li> <li><input type="checkbox"/> Play with a pet or sibling.</li> <li><input type="checkbox"/> Make up a game.</li> <li><input type="checkbox"/> Sort/organize something.</li> <li><input type="checkbox"/> Read a good book.</li> <li><input type="checkbox"/> Write a creative story.</li> <li><input type="checkbox"/> Make a list of your favorite things.</li> <li><input type="checkbox"/> If it's safe, cook or bake something.</li> <li><input type="checkbox"/> Do a crafting project.</li> </ul>	<p><b>Physical/Sensory Skills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Squeeze something squishy.</li> <li><input type="checkbox"/> Touch a soft surface, like a fuzzy blanket.</li> <li><input type="checkbox"/> Look at a calming image or video, like <a href="#">this one</a>.</li> <li><input type="checkbox"/> Run water over your hands. Focus on the sensations you feel.</li> <li><input type="checkbox"/> Tense and relax your muscles, one by one.</li> <li><input type="checkbox"/> Stretch.</li> <li><input type="checkbox"/> Do jumping jacks, push ups, or any</li> </ul>

	exercise you can do at home.
--	------------------------------

## Crisis Resources

Here are some resources for everyone to know about in the event of a crisis.

**IF YOU (OR SOMEONE AROUND YOU) ARE IN ACTIVE DANGER, CALL 911.**

**Counseling Resources:** All of the following are free and available 24/7 by phone, text, or chat.

- **Crisis Text Line:** Text HOME to 741-741 to be connected to a counselor.
- **NYC Well:** Call 1-888-692-9355, text “WELL” to 65173, or chat with a counselor at [this link](#).
- **National Suicide Prevention Lifeline:** Call 1-800-273-8255 or chat with a counselor at [this link](#).

**Food Security Resources:** See the following guides for food pantries and free meals in NYC.

- [Street Smarts Guide to Free Meals in Manhattan](#)
- [Hunger Free America's Guide to the Bronx // Spanish Version](#)
- [Hunger Free America's Guide to Queens // Spanish Version](#)
- [Hunger Free America's Guide to Manhattan // Spanish Version](#)
- [Hunger Free America's Guide to Brooklyn // Spanish Version](#)

**For WCHS Students:** Grab and Go meals are available all from March 16-20 at the school from 7:30am-1:30pm. Starting Monday, March 23, the following schools will be open in District 14 for the public to pickup Grab and Go Breakfast and Lunch:

JHS - 50

PS - 84

PS - 196

PS - 250

JHS - 318

PS - 17

PS - 18

Brooklyn Arbor Public School

PS - 31

IS - 49

PS - 120

PS - 147

PS - 157

PS - 297

PS - 380

Automotive High School

## Consejos para Manejar el Estrés

Cambiar su rutina y quedarse en un lugar puede ser estresante para cualquier persona.

Esta es una oportunidad para todos nosotros desarrollar habilidades de afrontamiento saludables que nos durarán durante estas semanas y más allá. Si se siente abrumado, pruebe algunas de estas estrategias a continuación. Pruebe cada una varias veces, califique su nivel de estrés del 1-5 antes y después de usar la estrategia. Luego marca las que le funcionen bien.



### Habilidades de Procesamiento

- Escriba en un diario.
- Escriba una canción o un poema.
- Dibuja.
- Hable con un amigo o un adulto en quien puede confiar.
- Califique la intensidad de sus sentimientos.
- Haz una lista de música.
- Escríble una carta a alguien.
- Escriba sus preocupaciones en un papelito y póngalo en una caja.

### Habilidades de Relajación

- Inhale por 4 segundo, exhale por 4, inhale por 4, exhale por 4.
- Ponga su mano en su corazón y sienta cómo se ralentiza.
- Nombra 3 cosas que puedes ver, 2 cosas que puedes escuchar, y 1 cosa que puedes sentir.
- Imagine su lugar favorito.
- Tome una ducha o un baño.
- Repita tres veces una afirmación positiva sobre tí.

Habilidades de Distracción	Habilidades físicas/sensoriales
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Llame a un amigo para distraerse. Pregúntale cómo les va.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga una búsqueda de crucigramas o palabras.</li> <li><input type="checkbox"/> Juegue con una mascota o un hermano.</li> <li><input type="checkbox"/> Invente un juego.</li> <li><input type="checkbox"/> Ordene/organice algo.</li> <li><input type="checkbox"/> Lea un buen libro.</li> <li><input type="checkbox"/> Escriba una historia creativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga una lista de sus cosas favoritas.</li> <li><input type="checkbox"/> Si es seguro, cocine u hornea algo.</li> <li><input type="checkbox"/> Haz un proyecto de elaboración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Exprima algo blandito.</li> <li><input type="checkbox"/> Toque una superficie suave, como una manta vellosa.</li> <li><input type="checkbox"/> Mire a una imagen o video relajante como <a href="#">this one</a>.</li> <li><input type="checkbox"/> Corra agua sobre sus manos. Céntrese en las sensaciones que sientes.</li> <li><input type="checkbox"/> Tensa y relaja sus músculos, uno por uno.</li> <li><input type="checkbox"/> Estírese.</li> <li><input type="checkbox"/> Haa saltos, flexiones, o cualquier ejercicio que pueda hacer en casa.</li> </ul>

## Recursos de Crisis

Estos son algunos recursos que todos deben conocer en caso de una crisis.

**SI USTED (O ALGUIEN A SU ALREDEDOR) ESTÁ EN PELIGRO, LLAME AL 911.**

**Recursos de Asesoramiento:** Todos los siguientes son gratuitos y están disponibles 24/7 por teléfono, mensaje, o chat.

- **Línea de Texto de Crisis:** Mandé el texto HOME al 741-741 para ser conectado con un consejero.
- **NYC Well:** Llame al 1-888-692-9355, textee “WELL” al 65173, o hable con un consejero en [this link](#).
- **Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio:** Llame al 1-800-273-8255 o hable con un consejero en [this link](#).

**Recursos de Seguridad de Alimentos:** Consulte las siguientes guías para despensas de alimentos y comidas gratuitas en la ciudad de Nueva York.

- [Street Smarts Guide to Free Meals in Manhattan](#)
- [Hunger Free America's Guide to the Bronx // Spanish Version](#)
- [Hunger Free America's Guide to Queens // Spanish Version](#)

- [Hunger Free America's Guide to Manhattan // Spanish Version](#)
- [Hunger Free America's Guide to Brooklyn // Spanish Version](#)

**Para los Estudiantes de la WCHS:** Habrá alimentos disponibles toda esta semana, 16 de marzo hasta 20 de marzo, entre 7:30am-1:30pm. Comenzando el lunes, 23 de marzo, las siguientes escuelas estarán abiertas en el distrito 14 para desayuno y almuerzo:

PS - 196

PS - 250

JHS - 318

PS - 17

PS - 18

Brooklyn Arbor Public School

PS - 31

IS - 49

PS - 120

PS - 147

PS - 157

PS - 297

PS - 380

Automotive High School