

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

Crisis Resources

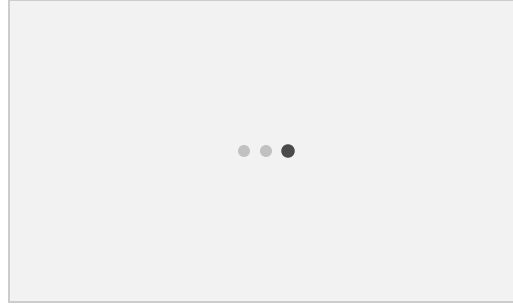
Here are some resources for everyone to know about in the event of a crisis.

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.
- **National Suicide Prevention Lifeline:** Call 1-800-273-8255 or chat with a counselor at [this link](#).
- **Milwaukee Children's Crisis Mobile Team-** call (414) 257-7222
- **Milwaukee Wraparound Services referral line-** (414)257-7607
- **Sixteenth Mental health Clinic-** (414) 672-1353

Consejos para controlar el estrés



Cambiar su rutina y pasar su tiempo en un solo lugar puede ser estresante para cualquier persona.

Esta es una oportunidad para que todos desarrollemos habilidades saludables para enfrentarnos que nos durarán a través de estas semanas y más allá. Si te encuentras abrumado, prueba algunas de las siguientes estrategias. Pruebe cada una de las veces, calificando su nivel de estrés de 1-5 antes y después de usar la estrategia. A continuación, compruebe los que funcionan bien para usted.

Habilidades de procesamiento	Habilidades de relajación
<ul style="list-style-type: none">• Escribir en un diario.• Escribir una canción o poema.• Dibujar.• Hable con un amigo o adulto de confianza.• Califique la intensidad de tus sentimientos.• Hacer una lista de reproducción.• Escriba una carta a alguien.• Escriba sus preocupaciones en hojas de papel y colóquelas en una caja.	<ul style="list-style-type: none">• Inhale y cuente a 4, sostenga y cuente a 4, exhale y cuente a 4,.• Sujete la mano al corazón y note si el pulso esté más despacio• Nombre 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 una declaración positiva sobre ti tres veces.

Habilidades de distracción	Habilidades físicas/sensoriales
<p>Llamar a un amigo para una distracción. Pregúntales cómo están.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga una búsqueda de crucigramas o palabras. • Juega con una mascota o un hermano. • Insinfórme un juego. • Ordenar/organizar algo. • Lee un buen libro. • Escribir una historia creativa. • Haz una lista de tus cosas favoritas. • Si es seguro, cocine o hornee algo. • Hacer un proyecto de fabricación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprieta algo blando. • Toque una superficie suave, como una manta difusa. • Mira una imagen o video calmante, como este. • Corre agua sobre tus manos. Concéntrate en las sensaciones que sientes. • Tensar y relajar los músculos, uno por uno. • Estirar. • Hacer gatos de salto, push ups, o cualquier ejercicio que pueda hacer en casa.

Recursos de crisis

Estos son algunos recursos que todo el mundo debe conocer en caso de crisis.

SI USTED (O ALGUIEN QUE CONOZCA) ESTA EN ALTO PELIGRO, LLAME AL 911.

RECURSOS CONSEJEROS: Todos los recursos están disponible 24 horas al dia, 7 dias a la semana.

- **Crisis Text Line:** Text HOME to 741-741 to be connected to a counselor.
- **National Suicide Prevention Lifeline:** Call 1-800-273-8255 or chat with a counselor at [this link](#).
- **Milwaukee Children’s Crisis Mobile Team-** call (414) 257-7222
- **Milwaukee Wraparound Services referral line-** (414)257-7607
- **Sixteenth Mental health Clinic-** (414) 672-1353