




Adaptive Coping Strategies for Managing Stress

1. Talk with others who have been through the same experience.
2. Ask an adult for help coping with difficult feelings.
3. Engage in self-care: take care of your basic needs for food, water, sleep, and hygiene.
4. Express yourself through writing and drawing.
5. Incorporate physical exercise into your routine.
6. Enjoy nature (get outside and play).
7. Maintain normal routines and comfortable rituals (e.g., going to school, continuing with extracurricular activities).
8. Surround yourself with support (e.g., partners, pals, and pets).
9. Pursue your passions (don't feel guilty about finding pleasure in life).
10. Find ways to laugh (but allow yourself to cry).
11. Practice stress management techniques (e.g., deep breathing, yoga, meditation, progressive muscle relaxation, or guided imagery).
12. Embrace your religion, spirituality, or other helpful belief systems.
13. Avoid alcohol and drugs.

Note. Adapted from: School crisis prevention and intervention: The PREPaRE model (3rd ed.)

Media Resources:

<p style="text-align: center;">Soothing Sounds Playlist</p>  <p style="text-align: center;">YouTube Link</p>	<p style="text-align: center;">10-minute Meditation Playlist</p>  <p style="text-align: center;">YouTube Link</p>	<p style="text-align: center;">Calming Stories Playlist</p>  <p style="text-align: center;">YouTube Link</p>
--	---	--

Mga Angkop na mga Pamamaraan para Makayanan ang Pag-aalala

1. Makipag-usap sa iba na nagkaroon ng parehong karanasan.
2. Humingi ng tulong sa isang nakakatanda tungkol sa mabigat na nararamdaman.
3. Pagtuunan ang pangangalaga sa sarili: pangalagaan ang inyong mga pangunahing pangangailangan para sa pagkain, tubig, pagtulog at kalinisan.
4. Ipahayag ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagsusulat at pagdrodrowing.
5. Isama ang pisikal na ehersisyo sa iyong gawain.
6. Maglibang sa kalikasan (lumabas at maglaro).
7. Panatilihin ang mga karaniwan ginagawa at komportableng mga gawain (halimbawa pagpasok sa paaralan, patuloy sa mga ekstrakurikular na mga aktibidad).
8. Palibutan ang iyong sarili ng suporta (halimbawa, kasamahan, kaibigan at mga alagang hayop).
9. Ipagpatuloy ang inyong mga hilig (huwag makonsiyensya tungkol sa paghahanap ng kasiyahan sa buhay).
10. Humanap ng mga paraan para tumawa (ngunit payagan ang iyong sarili na umiyak).
11. Sanayin ang pamamahalang pamamaraan ng pag-aalala (halimbawa, malalim na paghinga, yoga, paninibugho, progresibong pagpapalubay ng kalamnan, o ginagabayang paglalarawan).
12. Tangkilikin ang iyong relihiyon, espirituwalidad o iba pang nakakatulong na mga sistema ng paniniwala.
13. Iwasan ang alak at droga.

Tala. Hango sa: School crisis prevention at intervention: Ang PREPaRE na modelo (3rd ed.)

Mga Sanggunihan sa Media:


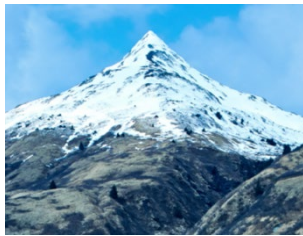

<p>Nakakapawing mga tunog palatugtugan</p>  <p>YouTube Link</p>	<p>10-minutong Pagninilay-nilay na Palatugtugan</p>  <p>YouTube Link</p>	<p>Pagpapayapang mga kuwento na palatugtugan</p>  <p>YouTube Link</p>
---	--	---

Estrategias adaptables para combatir el estrés

1. Hable con otros que han pasado por la misma experiencia.
2. Pídale ayuda a un adulto para combatir los sentimientos difíciles.
3. Tome tiempo para cuidarse a sí mismo: cuide sus necesidades básicas de alimentación, bienestar, sueño e higiene.
4. Exprésate a través de la escritura y el dibujo.
5. Incorpora el ejercicio físico a tu rutina.
6. Disfruta de la naturaleza (sal y juega).
7. Mantenga rutinas normales y rituales confortantes (por ejemplo, ir a la escuela, continuar con actividades extracurriculares).
8. Rodéate de apoyo (por ejemplo, parejas, amigos y mascotas).
9. Persigue tus pasiones (no te sientas culpable por encontrar placer en la vida).
10. Encuentra maneras de reír (pero permítete llorar).
11. Practique técnicas de manejo del estrés (por ejemplo, respiración profunda, yoga, meditación, relajación muscular progresiva o imágenes guiadas).
12. Abraza tu religión, espiritualidad u otros sistemas de creencias útiles.
13. Evite el uso de alcohol y drogas.

Nota. Adaptado de: Prevención e intervención de crisis escolares: El modelo PREPaRE (3ª ed.)

Recursos:

<p>Sonidos relajantes Lista Musical</p>  <p>Enlace de YouTube</p>	<p>Meditación de 10 minutos Lista Musical</p>  <p>Enlace de YouTube</p>	<p>Historias tranquilizadoras Lista Musical</p>  <p>Enlace de YouTube</p>
--	--	--