



25

tips to help cope with stress

bstrongtogether.org

- 1 Breathe! Just close your eyes and focus on the in and out of your breath for at least 2 minutes.
- 2 Try to identify the sources of your stress. It's easier to address things that you know about.
- 3 Talk with someone about your thoughts and feelings.
- 4 Take a walk. Research shows that even a short walk outside reduces stress.
- 5 Get some sleep! Be sure that you are getting enough sleep to help with focus and stay healthy.
- 6 Have quiet time with a pet.
- 7 Practice relaxation exercises including muscle relaxation techniques, breathing or meditation.
- 8 Focus on your strengths and write down 5 things that you are proud of.
- 9 Exercise. Get those good endorphins going!
- 10 Do things that make you happy. Have some FUN!
- 11 Focus on what you can control.
- 12 Create balance in your life and your schedule.
- 13 Limit your time on social media.
- 14 Take a break - read a book, listen to music, draw a picture, play catch - just do something you love.
- 15 Set small goals that can be accomplished
- 16 Spend time with family and friends.
- 17 LAUGH! It's good for your health.
- 18 Turn screens (computer, tv, phone) off 1-2 hours before bed for a better night's sleep.
- 19 Practice or role-play situations that cause stress.
- 20 Eat regularly and focus on healthy snacks and meals to fuel your body.
- 21 Talk to a trusted adult about healthy coping strategies and brainstorm ways to help.
- 22 Make sure you have time in your life for PDF - playtime, downtime and family time - every day.
- 23 Find ways to do something for others. It will make you feel good.
- 24 BE KIND TO YOURSELF - realize that you don't have to be perfect.
- 25 Remember that your mental health matters. It's okay to not be okay. Ask for help when you need it.

Remember that your worth is not based on your grades, how you do on a test, or how well you perform in other areas of your life. You are wonderful and valuable and important simply because you are YOU!



© 2026 BStrong Together



25

Consejos para Ayudar a Sobrellevar el Estrés

bstrongtogether.org

1

¡Respira! Cierra los ojos y concéntrate en la inhalación y exhalación de tu respiración durante al menos 2 minutos.

2

Intenta identificar las fuentes de tu estrés. Es más fácil abordar cosas que sabes.

3

Habla con alguien acerca de tus pensamientos y sentimientos.

4

¡Camina! Las investigaciones muestran que incluso un paseo corto al aire libre reduce el estrés.

5

¡Descansa! Asegúrate de dormir lo suficiente para ayudar a concentrarte y mantenerte saludable.

6

Pasa un rato tranquilo(a) con una mascota.

7

Practica ejercicios de relajación incluyendo técnicas de relajación muscular, respiración o meditación

8

Enfócate en tus fortalezas y escribe 5 cosas de las que te sientes orgulloso(a).

9

Mantente activo(a). ¡Pon en marcha esas buenas endorfinas!

10

Haz cosas que te hagan feliz. ¡Diviértete un poco!

11

Enfócate en lo que puedes controlar.

12

Crea balance en tu vida y en tu agenda.

13

Límite tu tiempo en las redes sociales.

14

Tóma un descanso: le un libro, escucha música, haz un dibujo, juega, simplemente haz algo que te guste.

15

Establece metas pequeñas que puedes lograr.

16

Pasa tiempo con tu familia y amistades.

17

¡REÍRTE! Es bueno para tu salud.

18

Apaga las pantallas (computadora, televisión, teléfono) 1 o 2 horas antes de acostarte para dormir mejor.

19

Practica situaciones que causen estrés.

20

Come regularmente y concéntrate en comidas saludables para alimentar tu cuerpo.

21

Habla con alguien de confianza sobre los mecanismos de afrontamiento saludables y piensa en formas de ayudar.

22

Asegúrate de tener tiempo en tu vida para (jugar, descansar y estar con tu familia) todos los días.

23

Encuentra maneras de hacer algo por los demás. Te hará sentirte bien.

24

SE AMABLE CONTIGO MISMO – ten en cuenta que no tienes que ser perfecto(a).

25

Recuerda que está bien no estar bien. Pide ayuda cuando la necesites.

Recuerda que el valor no se basa en tus calificaciones, cómo te va en un examen o qué tan bien te desempeñas en otras áreas de la vida. ¡Eres maravilloso(a), valioso(a) e importante simplemente porque eres TÚ!



© 2026 BStrong Together