

Teen Tips to Cope During COVID

Maintain a daily **routine** with consistent sleep, activity and study patterns.

Stay **connected** with others and try to find moments of humor.

Limit the amount of time you spend talking about or watching news media or social media.

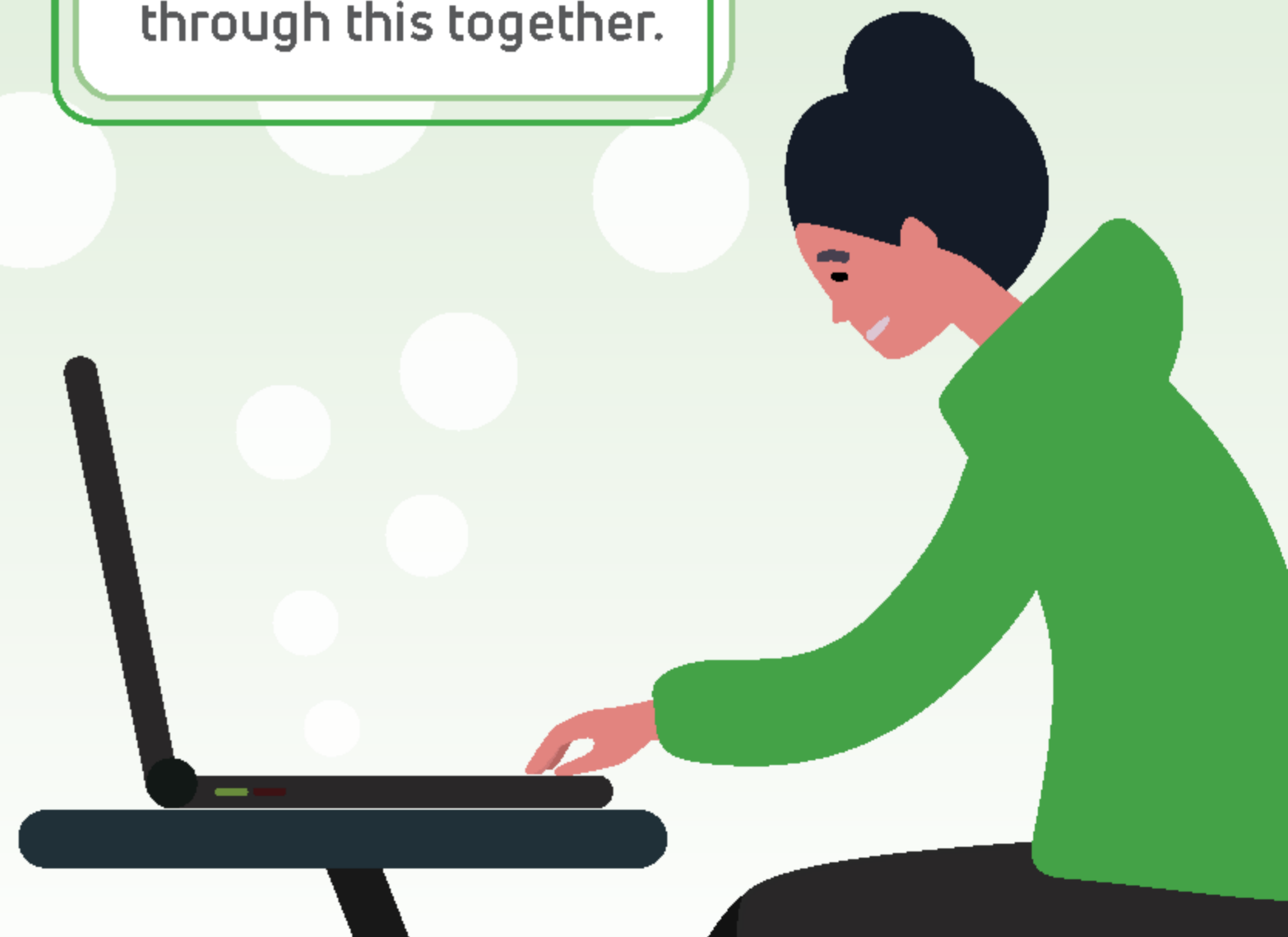
Talk to people you feel **comfortable** with about your feelings or worries, then give yourself permission to stop worrying.

Be **kind** to yourself and each other. We'll work through this together.

If you're feeling overwhelmed during this difficult time, know you're not alone.

Many teens report feelings of sadness, anxiety and isolation due to COVID-19 restrictions.

Contact the FREE, confidential Teen Line below to speak with someone who has your back.



TEEN LINE: 800-852-8336 or TEXT "TEEN" to 839863
Behavioral Wellness 24/7 Crisis Line: 888-868-1649

Consejos de los adolescentes para afrontar a Covid

Mantenga una **rutina** diaria con patrones constantes de sueño, actividad y estudio

Manténgase **conectado** con los demás y trate de encontrar momentos de humor

Limite el tiempo que pasa hablando o viendo los medios de comunicación o los medios sociales

Hable con las personas con las que se sienta **cómodo** sobre sus sentimientos o preocupaciones, y luego dese permiso para dejar de preocuparse.

Sé **gentil** contigo mismo y con los demás. Trabajaremos juntos en esto.

Si te sientes agobiado en este momento difícil, debes saber que no estás solo.

Muchos adolescentes reportan sentirse tristes, ansiosos y aislados debido a las restricciones de COVID-19.

Comuníquese con la línea confidencial y GRATUITA para adolescentes que aparece a continuación para hablar con alguien que le apoye.



LÍNEA DE ADOLESCENTES: 800-852-8336 o TEXTO "ADOLESCENTE" al 839863

Línea de crisis de Bienestar del Comportamiento 24/7: 888-868-1649