

Self-Care for Teens



Self-care is when you take time to do things to improve your mental, physical, and emotional health. By taking care of yourself often, you are better able to cope with stress or other feelings that you may experience. Read below to learn how you can start practicing self-care!

Take a Break

As a teen, you probably have a lot going on in your life such as school, homework, chores, sports, clubs, recitals, or other activities or events. All of these responsibilities can be overwhelming. It can be helpful to try making your schedule lighter by taking a break from certain stressful activities, if you are able to. Even going out with friends can be stressful. Sometimes, you can just say “no, thank you”, and spend time on your own.



Do Your Favorite Things

When's the last time you did something fun? Sometimes when we get too busy, we stop doing things that make us feel happy. Make a list of hobbies and activities that you enjoy doing that you haven't done in a while. Make a plan to do the things on your list soon!

Disconnect

Sometimes it can be helpful to put down the phone and get away from social media for a little while. Always being on social media can have a negative impact on your mood. Instead, think of things that you can do that don't require electronics. What are you able to come up with?

Re-examine Your Friend Group

Do you have friends that stress you out or that always try to involve you in their drama? This can be harmful to your mental and emotional health. Make sure you are surrounding yourself with people that make you feel happy most of the time. Self-care includes staying away from people that might stress you out or cause you to feel anxious, sad, or upset.

Take Care of Your Body

Your physical health is very important in your ability to cope with stress and negative feelings. Make sure that you're getting enough sleep every night. Exercise often, and eat healthy meals. Stay away from unhealthy habits such as drugs, alcohol, or other harmful substances. It can be damaging to your mind and body and can also lead to addiction.



Autocuidado para los adolescentes



El cuidado personal es cuando te tomas el tiempo para hacer cosas para mejorar tu salud mental, física y emocional. Al cuidarse a menudo, eres más capaz de lidiar con el estrés u otros sentimientos que puedas experimentar. ¡Lee a continuación para aprender cómo puedes comenzar a practicar el autocuidado!

Tómate un descanso

Como adolescente, es probable que tengas muchas cosas en tu vida, como la escuela, los deberes, las tareas, los deportes, los clubes, los recitales u otras actividades o eventos. Todas estas responsabilidades pueden ser abrumadoras. Puede ser útil intentar hacer tu horario más ligero tomando un descanso de ciertas actividades estresantes si eres capaz de hacerlo. Incluso salir con amigos puede ser estresante. A veces, puedes decir "no, gracias", y pasar tiempo por tu cuenta.



Haz tus cosas favoritas

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo divertido? A veces, cuando nos ponemos demasiado ocupados, dejamos de hacer cosas que nos hacen sentir felices. Haz una lista de pasatiempos y actividades que te gusta haciendo que no has hecho en mucho tiempo. ¡Haz un plan para hacer las cosas de su lista pronto!

Desconéctate

A veces puede ser útil apagar el teléfono y alejarse de las redes sociales por un tiempo. Estar siempre en las redes sociales puede tener un impacto negativo en tu estado de ánimo. En cambio, piensa en cosas que puedes hacer que no requieran electrónica. ¿Qué es lo que es capaz de inventar?

Vuelve a examinar tu grupo de amigos

¿Tienes amigos que te estresan o que siempre tratan de involucrarte en su drama? Esto puede ser perjudicial para su salud mental y emocional. Asegúrate de estar rodeado de gente que te hace sentir feliz la mayor parte del tiempo. El cuidado personal incluye mantenerse alejado de las personas que podrían estresarte o causarle ansiedad, tristeza o molestia.

Cuida tu cuerpo

Tu salud física es esencial en tu capacidad para lidiar con el estrés y los sentimientos negativos. Asegúrate de que duermes lo suficiente todas las noches. Haga ejercicio con frecuencia y coma comidas saludables. Manténgase alejado de hábitos poco saludables como drogas, alcohol u otras sustancias nocivas. Puede ser perjudicial para tu mente y cuerpo y también puede conducir a la