

Coping Strategies Toolkit

RELAXATION & GROUNDING SKILLS	SELF-EXPRESSION SKILLS	SELF-TALK SKILLS	SELF-ADVOCACY SKILLS
<p>Breathing Techniques To calm heart rate or any symptoms of anxiety that may occur; usually involves an individual counting their inhales and exhales in a systematic way</p>	<p>Written Expression Writing down thoughts / feelings daily, or whenever they come up; it doesn't have to be a work of art, but can help process unresolved thoughts / feelings</p>	<p>Identifying Negative Self-Talk Learning how to identify that little voice that reinforces negative self-worth, and redirect it into something positive</p>	<p>Reaching Out for Support Support systems are one of the most effective protective factors in combating trauma. Adolescents should identify friends and family members they can trust</p>
<p>Grounding A strategy to reorient individuals back to reality during flashbacks or moments of hyper-arousal; usually involves the individual identifying multiple objects in the room to bring them back to reality</p>	<p>Artistic Expression Drawing, doodling, painting, sculpting, photographing; however the individual would like to express themselves</p>	<p>Restructuring Core Beliefs Digging deeper and addressing the "truths" that the individual believes about themselves, and restructuring to cultivate more self-worth and positivity</p>	<p>Acknowledging When Help is Needed Everyone needs help sometimes! Reaching out can be tough, but no one should have to be alone in coping with their trauma</p>
<p>Mindfulness A practice involving awareness of the moment and being in the present; can be practiced every day for just a few minutes or more frequently</p>	<p>Physical Expression Through dance, acting, or even sports, active expression can help to process emotions and be a great outlet</p>	<p>Thought Records An activity that walks individuals through specific incidents, self-talk and core beliefs related to incident, and is meant to reduce feelings of distress</p>	<p>Reinforcing Self-Worth True feelings of self-worth lead to healing and growth. Learning to love one's self is critical in developing stronger coping skills</p>

Community Resources

AGENCY	SERVICES	WEBSITE	CONTACT INFO
<p>Harmony at Home</p>	<p>Sticks & Stones Counseling offered on campus at elementary & middle schools (referral-based service); off-campus services include individual and family counseling, and more</p>	<p>http://harmony-at-home.org/</p>	<p>(831) 272-6644</p>
<p>Monterey County Behavioral Health</p>	<p>MCBH offers therapy on campus (limited spots available for general education population) and some off-campus services; MCBH currently has virtual counseling support groups through their "Forward Together" initiative</p>	<p>https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/behavioral-health/bh-home</p>	<p>(831) 796-1788</p>
<p>Community Human Services</p>	<p>Community Human Services offers individual and family counseling for middle to low income families, with a focus on skillbuilding and support. CHS also offered counseling on campus with the 7 Challenges program and YATV.</p>	<p>https://chservices.org/</p>	<p>(831) 658-3811</p>
<p>Girls Inc. of the Central Coast</p>	<p>Girls Inc. runs groups for female students to promote empowerment, leadership, and life-skills education. They have groups on-campus and off-campus</p>	<p>https://girlsincoc.org/</p>	<p>(831) 772-0882</p>
<p>National Alliance on Mental Illness (NAMI Monterey)</p>	<p>NAMI Monterey offers educational programs for families to help support with mental health awareness</p>	<p>https://namimonterey.org/</p>	<p>(831) 422-6264</p>
<p>Kinship Center Mobile Response Team</p>	<p>Kinship Center offers Mobile Response Team (MRT) services for families in Monterey County, to provide crisis counseling to youth who may be threatening self-harm or suicide; their services provide 24-hour phone support and in-person support during designated hours</p>	<p>http://www.kinshipcenter.org/</p>	<p>(831) 687-4379</p>

Additional Resources

**Age-Related
Reactions to a
Traumatic Event**

[English version](#)
[Spanish version](#)

**Parent Tips for
Helping Adolescents**

[English version](#)
[Spanish version](#)

**Psychological First
Aid (PFA) Seeking
Social Support**

[English version](#)
[Spanish version](#)

**Understanding Child
Trauma Infographic**

[English version](#)
[Spanish version](#)

**Tips for Talking with
and Helping Youth
after a Traumatic Event**

[English version](#)
[Spanish version](#)

**Psychological First
Aid (PFA) Providing
Social Support**

[English version](#)
[Spanish version](#)

Caja de herramientas de estrategias de afrontamiento

HABILIDADES DE RELAJACIÓN Y CONEXIÓN	HABILIDADES DE AUTOEXPRESIÓN	HABILIDADES DE AUTOHABLAR	HABILIDADES DE ABOGACÍA
<p>Técnicas de respiración Para calmar la frecuencia cardíaca o cualquier síntoma de ansiedad que pueda presentarse; Por lo general, implica que un individuo cuente sus inhalaciones y exhalaciones de manera sistemática.</p>	<p>Expresión escrita Anotar pensamientos / sentimientos a diario o siempre que surjan; no tiene que ser una obra de arte, pero puede ayudar a procesar pensamientos / sentimientos no resueltos.</p>	<p>Identificar el diálogo interno negativo Aprender a identificar esa voz que refuerza la autoestima negativa y redirigirla a algo positivo.</p>	<p>Buscando apoyo Los sistemas de apoyo son uno de los factores de protección más eficaces para combatir el trauma. Los adolescentes deben identificar amigos y familiares en los que puedan confiar.</p>
<p>Conexión Una estrategia para reorientar a las personas hacia la realidad durante flashbacks o momentos de hiperexcitación; Por lo general, implica que el individuo identifique varios objetos en la habitación para devolverlos a la realidad.</p>	<p>Expresión artística Dibujar, hacer garabatos, pintar, esculpir, fotografiar; de cualquier manera que el individuo quisiera expresarse.</p>	<p>Reestructuración de Creencias fundamentales Profundizar y abordar las "verdades" que el individuo cree sobre sí mismo, y reestructurar para cultivar más autoestima y positividad.</p>	<p>Reconocer cuándo se necesita ayuda ¡Todos necesitamos ayuda a veces! Llegar puede ser difícil, pero nadie debería tener que estar solo para afrontar su trauma.</p>
<p>Consciencia Una práctica que implica la consciencia del momento y el estar en el presente; se puede practicar todos los días durante unos minutos o con más frecuencia.</p>	<p>Expresión física A través de la danza, la actuación o incluso los deportes, la expresión activa puede ayudar a procesar las emociones y ser una gran salida.</p>	<p>Registros de pensamiento Una actividad que guía a las personas a través de incidentes específicos, el diálogo interno y las creencias fundamentales relacionadas con el incidente, para reducir los sentimientos de angustia.</p>	<p>Reforzar la autoestima Los verdaderos sentimientos de autoestima conducen a la curación y al crecimiento. Aprender a amarse a sí mismo es fundamental para desarrollar habilidades de afrontamiento más sólidas.</p>

Recursos de la comunidad

AGENCIA	SERVICIOS	SITIO WEB	TELÉFONO
Harmony at Home (Armonía en casa)	Se ofrece asesoramiento Sticks & Stones en el campus de las escuelas primarias y secundarias (servicio basado en referencias); Los servicios fuera del campus incluyen asesoramiento individual y familiar, y más	http://harmony-at-home.org/	(831) 272-6644
Monterey County Behavioral Health (Salud conductual del condado de Monterey)	MCBH ofrece terapia en el campus (lugares limitados disponibles para la población de educación general) y algunos servicios fuera del campus; MCBH cuenta actualmente con grupos de apoyo de asesoramiento virtual a través de su iniciativa "Forward Together"	https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/behavioral-health/bh-home	(831) 796-1788
Community Human Services (Servicios humanos comunitarios)	Community Human Services ofrece asesoramiento individual y familiar para familias de ingresos medios a bajos, con un enfoque en el desarrollo de habilidades y el apoyo. CHS también ofreció asesoramiento en el campus con el programa 7 Challenges y YATV.	https://chservices.org/	(831) 658-3811
Girls Inc. of the Central Coast (Girls Inc. de la Costa Central)	Girls Inc. dirige grupos para estudiantes femeninas para promover el empoderamiento, el liderazgo y la educación en habilidades para la vida. Tienen grupos dentro y fuera del campus.	https://girlsinc.org/	(831) 772-0882
National Alliance on Mental Illness - NAMI Monterey (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)	NAMI Monterey ofrece programas educativos para familias para ayudar a apoyar la conciencia sobre la salud mental	https://namimonterey.org/	(831) 422-6264
Kinship Center Mobile Response Team (Equipo de respuesta móvil de Kinship Center)	Kinship Center ofrece servicios de Equipo de Respuesta Móvil (MRT) para familias en el condado de Monterey, para brindar asesoramiento en caso de crisis a los jóvenes que pueden estar amenazando con autolesionarse o suicidarse; sus servicios brindan soporte telefónico las 24 horas y soporte en persona durante las horas designadas	http://www.kinshipcenter.org/	(831) 687-4379

Recursos adicionales

Reacciones relacionadas
con la edad a un evento
traumático

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)

Consejos para padres
para ayudar a los
adolescentes

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)

Primeros auxilios
psicológicos (PFA) en
busca de apoyo social

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)

Infografía de
comprensión del trauma
infantil

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)

Consejos para hablar con
los jóvenes y ayudarlos
después de un evento
traumático

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)

Primeros auxilios
psicológicos (PFA) que
brindan apoyo social

[versión en inglés](#)
[versión en español](#)