

Know Your Feelings:

Stress vs. Anxiety

What is stress? What is anxiety? How can you cope with your feelings? We've created this handy guide for Elementary School students and their parents to discuss these important topics.



STRESS

What is stress? Stress is what you feel when you are worried or uncomfortable about something happening in your life.

What types of things cause stress? Stress can be caused by events, responsibilities, or relationships. These are called stressors.

Some things kids stress about are:

- Homework or a big test
- Doing something new for the first time
- Running late for school
- Basketball tryouts
- Problems at home or a fight with a friend
- Being too busy

After the stressful event is over or fixed, stress usually goes away.

ANXIETY

What is anxiety? Anxiety is when you feel very worried, scared, or uncomfortable about something, but there doesn't seem to be a reason for why you feel this way. Anxiety doesn't go away, it can feel like it is always there.

What types of things cause anxiety? Anxiety comes from feelings inside you about stress and fears.

Anxiety is different for each person and may:

- Come from nowhere
- Start to happen after something scary or sad happened, like a car crash
- Run in families
- Be about a certain event, like being away from your family

Anxiety does not always go away and can last for a long time.

FAST FACT: There is Good Stress & Bad Stress

Stress can be good for you. When you are about to take a big test, you may get sweaty hands or butterflies in your tummy. That nervous feeling could mean your body is telling you the test is important and reminding you to do your best.

STRESS

Bad Stress Too much stress or stress that goes on for a long time can be bad for you. If you don't manage bad stress, it can make you feel sick or even cause anxiety.

Both bad stress and anxiety can make you feel

- Upset
- Nervous
- Afraid
- Overwhelmed

Bad stress and anxiety can also make your body feel bad. Some people feel:

- Stomachaches
- Headaches
- Not hungry
- Unable to sleep or sleepy all the time
- Trouble concentrating

What you can do about stress:

- Eat a healthy diet
- Take a walk
- Get plenty of sleep
- Talk about your feelings with a friend
- Do breathing exercises
- Write down your feelings
- Give yourself a break
- Play a game, sing a song, or try something creative

ANXIETY

Anxiety Many people with anxiety feel worried and scared all day long for weeks, months, or even years. Anxiety can get in the way of life.

Anxiety can also make you feel

- Hopeless
- Terrified
- Panicked
- Sad

Anxiety can also make your body feel:

- Racing heart
- Hot & Sweaty
- Out of breath
- Dizzy or Shaky

What you can do about anxiety:

- Let your parents know how you feel
- Talk to a grown-up you trust, like a teacher, school nurse, or family member
- Ask if you can see a counselor or therapist
- Ask a doctor or Hazel for help



Conoce tus sentimientos:

Estrés vs. Ansiedad

¿Qué es estrés? ¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo puedes afrontar tus sentimientos? Hemos creado esta guía útil para estudiantes de primaria y sus padres para discutir estos importantes temas.



ESTRÉS

¿Qué es estrés? El estrés es lo que sientes cuando estás preocupado o incómodo por algo que sucede en tu vida.

¿Qué tipo de cosas causan

estrés? El estrés puede ser causado por eventos, responsabilidades o relaciones. Estos se llaman factores estresantes. **Algunas cosas por las que los niños se estresan son:**

- Tarea o una gran prueba
- Haciendo algo nuevo por primera vez
- Llegando tarde a la escuela
- Pruebas de baloncesto
- Problemas en casa o una pelea con un amigo.
- Estar demasiado ocupado.

Una vez que el evento estresante termina o se soluciona, el estrés generalmente desaparece.

ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es cuando te sientes muy preocupado, asustado o incómodo por algo, pero no parece haber una razón por la que te sientes así. La ansiedad no desaparece, puede parecer que siempre está ahí.

¿Qué tipo de cosas causan

ansiedad? La ansiedad proviene de los sentimientos internos sobre el estrés y los miedos. **La ansiedad es diferente para cada persona y puede:**

- Surgir de la nada
- Comenzar a suceder después de que sucedió algo aterrador o triste, como un accidente de carro.
- Correr en familias
- Comenzar a suceder después de un evento determinado, como estar lejos de tu familia.

La ansiedad no siempre desaparece y puede durar mucho tiempo.

HECHO RÁPIDO: Hay estrés malo y estrés bueno

El estrés puede ser bueno para ti. Cuando estés a punto de tomar una prueba importante, es posible que tengas las manos sudorosas o mariposas en el estómago. Esa sensación de nerviosismo podría significar que tu cuerpo le está diciendo que la prueba es importante y te recuerda que debes hacer lo mejor que puedas.

ESTRÉS

Estrés malo Demasiado estrés o estrés prolongado puede ser malo para ti. Si no manejas el estrés malo, puede hacerte sentir enfermo o incluso causarte ansiedad.

Tanto el estrés como la ansiedad pueden hacerte sentir

- Nervioso
- Asustado
- Abrumado
- Disgustado

El estrés y la ansiedad también pueden hacer que tu cuerpo se sienta mal. Algunas personas sienten:

- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Sin hambre
- Incapaz de dormir o con sueño todo el tiempo
- Dificultad para concentrarte

Qué puedes hacer para el estrés

- Consumir una dieta saludable
- Dar un paseo
- Dormir lo suficiente
- Hablar de tus sentimientos con un amigo
- Hacer ejercicios de respiración
- Escribir tus sentimientos
- Darte un descanso
- Jugar, cantar una canción o probar algo creativo

ANSIEDAD

Ansiedad Muchas personas con ansiedad se sienten preocupadas y asustadas durante todo el día durante semanas, meses o incluso años. La ansiedad puede interponerse en el camino de la vida.

La ansiedad también puede hacerte sentir

- Sin esperanza
- Aterrorizado
- Pánico
- Triste

La ansiedad también puede hacer que tu cuerpo sienta:

- Corazón acelerado
- Caliente y sudoroso
- Sin aliento
- Mareado o tembloroso

¿Qué puedes hacer para la ansiedad?

- Dejar que tus padres sepan cómo te sientes
- Hablar con un adulto en quien confíes, como un maestro, una enfermera de la escuela o un miembro de la familia
- Preguntar si puedes ver a un consejero o terapeuta
- Pedirle ayuda a un médico de Hazel

