

## Family and Student Guide to Wellness

High stress levels can negatively impact overall physical/mental wellness and academic performance

### Recognizing Signs of Stress

Stress can look different for different people

- Irritability/Changes in behavior:** Teens do not always have the words to describe how they are feeling, stressed-out kids may be more short-tempered or argumentative than normal.
- Trouble Sleeping:** Complaining about feeling tired all the time, sleeping more than usual or having trouble falling asleep at night
- Neglecting responsibilities:** Suddenly dropping the ball on homework, forgetting obligations or starting to procrastinate more than usual
- Eating changes:** Eating too much or too little can both be reactions to stress.
- Getting sick more often:** Stress can show up as physical symptoms. Increased headaches, stomachaches or trips to the school nurse's office.

### Stress Management for Teens

- Sleep well:** Experts recommend 8 to 10 hours a night for teens
- Exercise:** US Dept of Health recommends 60 minutes a day of activity for ages 6 to 17
- Talk it out:** Talking about stressful situations with a trusted adult can help kids and teens put things in perspective and find solutions
- Make time for fun and rest:** Teens (and adults) need time to do what brings them joy.
  - o Find a hobby, activity or sport that is a positive and productive outlet. Some children thrive bouncing from one activity to the next, others need more down time. Find a healthy balance between favorite activities and free time.
- Get Outside:** Spending time in nature is an effective way to relieve stress and improve overall well-being
- Write about it:** Research has found that writing about how you are feeling can reduce stress and improve well-being. Writing about positive feelings can ease symptoms of anxiety and depression.
- Practice Mindfulness:** Mindfulness is paying attention to what is going on in your body and mind at the present moment, without judgment. Practicing focusing your mind on the present moment, while navigating the noise in your mind, leads to healthier, stronger brains.

### Asking for Help

Asking for help is a sign of **strength**, *not* a sign of weakness

- **Academic:** Ask *teacher* of the class, in person or through email. Identify the assignment you need help to reference when you talk or email.
- **Anything else:** Reach out to your *counselor*!



The **Safe2Speak app** can be found on all student iPads. Students can anonymously report bullying or ask for support via the app.

**Always reach out to a *trusted adult* when you need help, they can help get you connected with the right resources!**

### Talking with your student:

Questions to help get your student talking

- What was one good thing that happened to you this week?
- When did you feel successful this week?
- What is something that was challenging for you this week?
- Who are you hanging out with at lunch and what do you like most about them?
- Is there anything you need help you with in school? If I can't help, we can ask your teacher or counselor!



## Guía de Bienestar para Familias y Estudiantes

Los altos niveles de estrés pueden afectar negativamente el bienestar físico/mental en general y el rendimiento académico

### Reconocer los Signos de Estrés

El estrés puede parecer diferente para diferentes personas

- Irritabilidad /Cambios en el Comportamiento:** Los adolescentes no siempre tienen las palabras para describir cómo se sienten, los niños estresados pueden ser más de mal genio o discutiendo de lo normal.
- Problemas para Dormir:** Quejarse de sentirse cansado todo el tiempo, dormir más de lo habitual o tener problemas para conciliar el sueño por la noche
- Descuidar las Responsabilidades:** Olvidarse repentinamente de hacer la tarea, olvidarse de las obligaciones o comenzar a procrastinar más de lo habitual
- Cambios en la Alimentación:** Comer demasiado o muy poco puede ser una reacción al estrés.
- Enfermarse con más frecuencia:** el estrés puede manifestarse como síntomas físicos. Aumento de dolores de cabeza, dolores de estómago o viajes a la enfermería de la escuela.

### Manejo del Estrés para Adolescentes

- Duerme bien:** Los expertos recomiendan de 8 a 10 horas por noche para los adolescentes
- Ejercicio:** El Departamento de Salud de EE. UU. recomienda 60 minutos diarios de actividad para las edades de 6 a 17 años
- Háblalo:** Hablar sobre situaciones estresantes con un adulto de confianza puede ayudar a los niños y adolescentes a poner las cosas en perspectiva y encontrar soluciones.
- Haz tiempo para divertirse y descansar:** Los adolescentes (y adultos) necesitan tiempo para hacer lo que les da alegría.
  - Encuentra un pasatiempo, una actividad o un deporte que sea una salida positiva y productiva. Algunos niños prosperan saltando de una actividad a la siguiente, otros necesitan más tiempo de inactividad. Encuentra un equilibrio saludable entre tus actividades favoritas y tu tiempo libre.
- Salir al aire libre:** pasar tiempo en la naturaleza es una forma efectiva de aliviar el estrés y mejorar el bienestar general
- Escriba sobre ello:** Las investigaciones han encontrado que escribir sobre cómo se siente puede reducir el estrés y mejorar el bienestar. Escribir sobre sentimientos positivos puede aliviar los síntomas de ansiedad y depresión.
- Práctica Plena Conciencia:** La Plena Conciencia consiste en prestar atención a lo que sucede en tu cuerpo y mente en el momento presente, sin juzgar. Practicar el enfoque de su mente en el momento presente, mientras navega por el ruido en su mente, conduce a cerebros más sanos y fuertes.

### Pidiendo Ayuda

Pedir ayuda es un signo de **fortaleza**, no de debilidad.

- **Académico:** Preguntar al maestro/a de la clase, en persona o por correo electrónico. Identifique la tarea a la que necesita ayuda para hacer referencia cuando habla o envía un correo electrónico.
- **Cualquier otra cosa:** ¡Comunícate con tu consejero/a!



La aplicación **Safe2Speak** se puede encontrar en todos los iPads de los estudiantes. Los estudiantes pueden reportar anónimamente la intimidación o pedir apoyo a través de la aplicación.

**Siempre comuníquese con un adulto de confianza cuando necesite ayuda, ¡pueden ayudarlo a conectarse con los recursos adecuados!**

### Hablando con su estudiante:

Preguntas para ayudar a que su estudiante hable

- ¿Qué fue una cosa buena que te pasó esta semana?
- ¿Cuándo te sentiste exitoso/a esta semana?
- ¿Qué es algo que fue un desafío para ti esta semana?
- ¿Con quién estás pasando el rato en el almuerzo y qué es lo que más te gusta de ellos?  
¿Hay algo con lo que necesites ayuda en la escuela? Si no puedo ayudar, ¡podemos preguntarle a su maestro/a o consejero/a!

