



Dance • Sing • Do something nice for a friend • Aim for good sleep every night • Try a new problem solving technique • Go Outside • Face your fears

## Ways to manage stress:

### Stress in Children/Teens



#### **Stress Management Technique: Deep Breathing**

As children grow, they develop vital skills for regulating emotion. Stress, anger and anxiety are to be expected as children go through their day, and deep breathing has been shown to help deescalate these moments. This technique has been proven to calm the body, lower heart rates, build concentration and alleviating excessive energy.

Deep breathing can be done anywhere, and when practiced, can help children work through a problem.



Steps:

1. Sit down (if able), get comfortable
2. Close eyes, have hands on belly
3. Deep breathe in
4. Exhale, feel belly push out
5. Repeat 3 times

#### **What do therapists help with?**

*Therapists work with people who have troubles with emotions, stress, and other psychological diagnoses. They are experts in the way people think, feel, and act.*

*Therapists can help kids understand emotions and teach them to react positively to various situations. Examples of therapists include: psychologists, psychiatrists, social workers and counselors.*

*Speak to your primary care physician if you believe your child would benefit from seeing a professional on the emotional struggles they may be encountering.*

## BACKPACK News

### What is Stress?



Stress is the feeling of being worried or uncomfortable about something.

There are many things that can cause stress, and some is considered good and some bad stress.

Good stress can help you get things done. An example of good stress is getting butterflies in your stomach before a presentation, and it usually goes away quickly.

Bad stress happens if you continue to have feelings of worry or anxiety over time. Examples of bad stress are if you are having problems at school, being too busy, or if a family member is sick.

### Overcoming Stress

Having too much stress can lead to health problems such as headaches, stomach problems, not sleeping well, feeling tired, and crankiness.

Kids: It's important to talk with someone you trust (guardian, teacher, or doctor) about what's bothering you and how you feel, and they can help you come up with a solution to bring your stress level down.

Parents: It's a good idea to make sure your child has balance in their day, and to remember to keep SELF in mind when addressing stress levels:

- ✓ S: Sleep
- E: Exercise
- L: Leisure (fun!)
- F: Food

Take Deep Breaths • Laughing • Talk to someone you trust • Try and solve the problem • Be Positive • Exercise • Hang out with a friend • Exercise

Take a walk • Play with a pet • Color • Listen to music • Play a game • Think about something • fun/memorable

Baile • Cante • Haga algo bueno por amigos • Duerma bien cada noche • Trate una nueva técnica para resolver problemas • Vaya afuera • Enfrente sus miedos

Respire profundamente • Ríe • Hable con alguien de confianza • Trate de solucionar el problema • Sea positivo • Ejercítase • Salga con amigos

## Maneras de manejar el estrés:

### Estrés en Niños/Jóvenes



#### Técnica para controlar el estrés: Respirar profundo

Quando los niños crecen, se desarrollan habilidades vitales para regular emociones. El estrés, el enojo y la ansiedad son de esperar en los niños durante su vida diaria, y está demostrado que el respirar profundo ayuda a reducir estos momentos. Se ha demostrado que esta técnica ayuda a calmar el cuerpo, bajar el ritmo cardiaco, mejorar la concentración y aliviar el exceso de energía. La respiración profunda puede ser hecha en cualquier lado, y cuando se practica, puede ayudar a los niños a resolver problemas.



Pasos:

1. Siéntese (si es posible), cómodamente
2. Cierre los ojos, manos en el estómago.
3. Inhale
4. Exhale, sienta su estómago expandir
5. Repita 3 veces

#### ¿Con que ayudan los terapistas?

Los terapistas trabajan con personas que tienen problemas con estrés, emociones y otros diagnósticos psicológicos. Ellos son expertos en como la gente piensa, siente y actúa.

Los terapistas pueden ayudar a los niños a entender emociones, y les enseñan a reaccionar positivamente a varias situaciones. Ejemplos de terapistas incluyen psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y consejeros.

Hable con su doctor de cabecera si usted cree que su hijo se beneficiaría de ver a un profesional para las dificultades emocionales que pueda encontrar.

## NOTICIAS DE mochila

### ¿Que es el estrés?

El estrés es el sentimiento de estar preocupado o incomodo sobre algo.

Hay muchas cosas que pueden causar estrés, algunas buen estrés y otras mal estrés.

El estrés bueno le puede ayudar a completar cosas. Un ejemplo de estrés bueno es cuando tiene mariposas en el estomago antes de una presentación, y usualmente se va rápido.

El estrés malo ocurre cuando continua teniendo sentimientos de ansiedad o preocupación por más tiempo.

Un ejemplo de estrés malo es si se tiene problemas en la escuela, estar muy ocupado o cuando un miembro de la familia esta enfermo.



### Superando el estrés

El tener mucho estrés puede derivar a problemas de salud como dolores de cabeza, problemas del estomago, insomnio, fatiga, e irritación.

**Niños:** Es importante hablar con alguien de confianza (guardián, profesor, o doctor) sobre lo que le este molestando y como se siente, y ellos le pueden ayudar a encontrar la solución para bajar su nivel de estrés.

**Padres:** Es una buena idea el asegurarse que su hijo tenga balance en su día, y recordar el mantener DEDA en cuenta cuando se abordan los niveles de estrés

D: Duerma

E: Ejercicio

D: Diversión

A: Alimento

