BACK TO SCHOOL STRESS & ANXIETY

Common Stressors for Students

- Navigating a new school/classes
- Academic workload/ struggles
- Meeting academic expectations
- Language barriers
- Extracurricular tryouts
- Balancing responsibilities (work, school, extracurricular activities, home)
- Not having friends in classes/lunch
- Changes in relationships/friendships
- Social media influence

TIPS FOR PARENTS

SIGNS OF SCHOOL ANXIETY

- Feeling agitated or anxious
- Getting sick more often
- Not being able to sleep or sleeping too much
- Skipping meals or over-eating

LISTEN AND REACH OUT

HOW CAN YOU HELP?

- Engage in open conversations with your child about their concerns and feelings.
- Refrain from passing on your stress to your child.
- Reach out to educators, school counselors, spiritual leaders or other trusted adults.

MANAGE EXPECTATIONS

While it's natural to want the best for your child, be mindful of setting unrealistic expectations. Celebrate their efforts rather than focusing solely on outcomes.

Mental Health & Wellness Resources

Teens for Healthy Youth
"Promoting Positive Teen Health"

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH
Uniting the Community to Promote Positive Choices

Visit our website:

This project is supported by a Drug Free Communities Support Program Grant #NH28CE002578

ESTRÉS Y ANSIEDAD CAUSADO POR LA VUELTA AL COLEGIO

Factores Estresantes Comunes Para Los Estudiantes

- Navegando por una nueva escuela/clases
- Presion de trabajo académico/dificultad
- Cumplir con las expectativas académicas
- Barreras del idioma
- Pruebas para entrar a extracurriculares
- Equilibrar responsabilidades (trabajo, escuela, actividades extracurriculares, hogar)
- No tener amigos en clases/almuerzo
- Cambios en las relaciones/amistades
- Influencia de las redes sociales

CONSEJOS PARA PADRES

SEÑALES DE ANSIEDAD ESCOLAR

- Sentirse agitado o ansioso
- Enfermarse con más frecuencia
- No poder dormir o dormir demasiado
- Saltarse comidas o comer en exceso

ESCUCHAR Y TENDER LA MANO

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

- Participe en conversaciones abiertas con su hijo sobre sus preocupaciones y sentimientos.
- Evite transmitirle su estrés a su hijo.
- Comuníquese con educadores, consejeros escolares, líderes espirituales u otros adultos de confianza.

ALIVIAR EXPECTATIVAS

Aunque es natural desear lo mejor para tu hijo, ten cuidado de no establecer expectativas poco realistas. Celebra sus esfuerzos en lugar de centrarte solo en los resultados.

Recursos de salud mental y bienestar

Teens for Healthy Youth
"Promoting Positive Teen Health"

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH
Uniting the Community to Promote Positive Choices

Visita nuestro sitio web:

Este proyecto cuenta con el apoyo de una subvención del Programa de Apoyo a Comunidades Libres de Drogas n.º NH28CE002578