

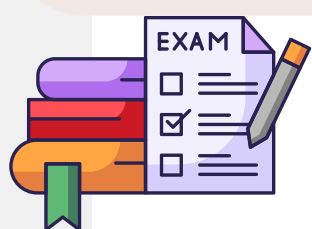
BACK TO SCHOOL STRESS & ANXIETY

Common Stressors

- 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 STUDENTS:

BE PREPARED



-Prepare ahead of time and create a schedule that balances academics, extra-curricular activities and personal time



-Challenge negative thoughts with positive ones and set achievable goals

SELF CARE

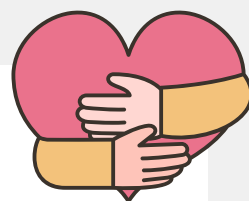
Its important to take care of yourself!

- Get plenty of exercise
- Eat healthy meals
- Ensure you are getting enough sleep
- Avoid substance use

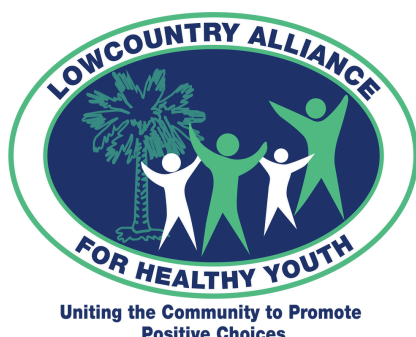


REACH OUT

Talk with someone you trust
(parent/guardian, counselor, teacher/coach, family member, friend, youth minister, doctor).



Mental Wellness
Resources:



lcahealthyouth.com



Visit our website:



This project is supported by the Drug-Free Communities Support Program
Grant #NH28CE002578.

DE VUELTA A LA ESCUELA: EL ESTRÉS Y ANSIEDAD.

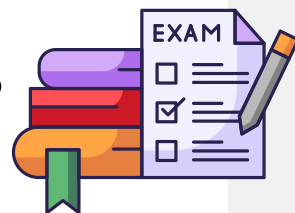
Common Stressors

- Adaptarse a una nueva escuela/clases
- Carga academica/dificultades
- Cumplir expectativas academicas
- Presion por los exámenes
- Barrera del idioma
- Pruebas extracurricular
- Equilibrar responsabilidades (Trabajo, escuela, actividades extracurriculares, hogar)
- No tener amigos en las clases/almuerzo
- Cambios en las relaciones /amistades
- Influencia de las redes sociales

CONSEJOS PARA ESTUDIANTES

PREPÁRATE

-Prepárate con anticipación y crea un horario que equilibre las actividades académicas, extracurriculares y el tiempo personal.



-Desafía los pensamientos negativos con positivos y establece metas alcanzables.



CUIDATE

Es importante cuidar de tu mismo:

- Haz ejercicio
- Come alimentos saludables
- Asegurste de dormir lo suficiente
- Evita el uso de sustancias

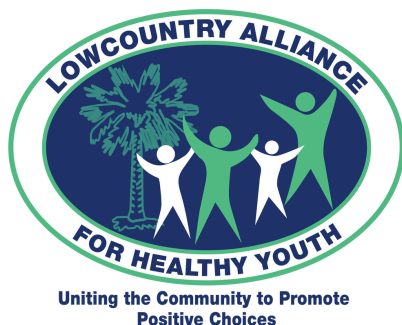


CONÉCTATE

Habla con alguien en quien confías (padre/madre/tutor, consejero, maestro/entrenador, familiar, amigo/a, lider juvenil, medico).



Recursos para el Bienestar Mental:



lcahealthyouth.com



Visita nuestro sitio web:



Este proyecto está respaldado por la Subvención del Programa de Apoyo a Comunidades Libres de Drogas #NH28CE002578.