

How to Help Your Teen Manage Stress

Is Your Teen Stressed Out?

Your teen might feel like there is so much pressure to “do and be the best” in school, at home, online, in after-school activities and his or her social life. As a parent, you know that stress is just about everywhere!

Stress

Stress is your body’s fight-or-flight response. You may feel extra energy surge through your body if you are in an emergency situation. You may also feel this energy if you are worried or anxious about something.

Signs of Stress

People react to stress in different ways. There are some general signs of stress:

- constant tiredness (fatigue)
- a change in eating habits
- an increase in the use of alcohol, tobacco (including vaping) or drugs
- a change in usual bowel or bladder habits
- aches or pains not caused by exercise.
- a change in usual sleep patterns
- emotional upsets (anger, anxiety, depression).

Cómo ayudar a su adolescente a manejar el estrés

¿Su adolescente está estresado?

Su adolescente puede sentir que hay demasiada presión en “hacer y ser él o la mejor” en la escuela, en casa, en línea, en actividades después de escuela y en su vida social. ¡Como padre, usted sabe que el estrés está casi en todos lados!

Estrés

El estrés es la reacción de “luchar o huir” de su cuerpo. Si está en una emergencia puede sentir correr un aumento de energía adicional por su cuerpo. Igual puede sentir esta energía si está preocupado o ansioso sobre algo.

Señales del Estrés

Las personas reaccionan al estrés en diferentes maneras. Hay algunas señales generales del estrés:

- cansancio constante (fatiga)
- un cambio en hábitos de alimentación
- un aumento en el uso del alcohol, tabaco (incluyendo fumar cigarrillos electrónicos) o drogas.
- un cambio en hábitos usuales de la defecación o vejiga
- molestias o dolores no causadas por el ejercicio.
- un cambio en patrones usuales de dormir
- molestias emocionales (ira, ansiedad, depresión).

(over)

Help Your Teen Stress Less

Here are some tips to help your teen manage stress.

- **Maintain good health habits.** Make sure your teen is eating well-balanced meals and avoiding caffeine, alcohol and nicotine. A healthy body tolerates stress more effectively.
- **Get some kind of physical activity every day.** Do physical activities as a family. Go for a bike ride, walk, skate (inline or ice) or play catch at the park. Build weekend family activities around physical activities.
- **Get plenty of rest.** Your teen's body and mind need to "re-energize" each night. Most teens do not get enough sleep.
- **Do an activity you enjoy.** Make sure your teen is involved in activities that he or she enjoys doing. Along with school sports or clubs, this might also include community activities, clubs or outdoors groups. Be sure not to push your teen into activities he or she does not want to do.
- **Structure daily activities.** Help your teen plan out his or her activities to make the best use of his or her time. Be sure to plan enough time for homework, activities and time to relax.
- **Talk about stress.** Talking with your teen may help him or her relax.
 - Help your teen identify things that might be making him or her feel stressed and ways to cope with the situation.
 - Encourage your teen to avoid holding in feelings day after day. Let him or her know that he or she can talk with you about them and, together, you will think of ways to make things easier.

Ayuda A Tu Adolescente A Estresarse Menos

Aquí están algunos consejos para ayudarle a su adolescente a manejar el estrés.

- **Mantenga buenos hábitos de salud.** Asegúrese que su adolescente está comiendo alimentos bien balanceados y que esté evitando la cafeína, el alcohol y la nicotina. Un cuerpo saludable tolera el estrés más efectivamente.
- **Haga algún tipo de actividad física diaria.** Hagan actividades físicas en familia. Paseen por bicicleta, caminen, patinen (en ruedas o hielo) o jueguen a la pelota en el parque. Hagan actividades familiares durante el fin de semana alrededor de actividades físicas.
- **Descanse bien.** El cuerpo y la mente de su adolescente necesitan "re-energizar" cada noche. La mayoría de los adolescentes no tienen suficiente tiempo para dormir.
- **Haga alguna actividad que disfrute.** Asegúrese que su adolescente esté involucrado en actividades que esté disfrutando. Junto con deportes escolares o clubs, esto también puede incluir clubs o grupos al aire libre. Asegúrese de no obligar a su adolescente a hacer actividades que no quiera hacer.
- **Actividades diarias estructuradas.** Ayúdele a su adolescente a planificar sus actividades para hacer el mejor uso de tu tiempo. Asegúrese de planear suficiente tiempo para las tareas escolares, las actividades y el tiempo para relajarse.
- **Hable sobre el estrés.** Hablar con su adolescente puede ayudarle a relajarse.
 - Ayúdele a su adolescente a identificar cosas que pueden estar haciéndolo(la) sentirse estresado(a) y maneras para afrontar la situación.
 - Aconséjele a su adolescente qué evite guardar los sentimientos día tras día. Déjele saber que puede hablar con usted sobre ellos, y juntos pensarán en maneras de cómo hacer las cosas más fáciles.

When to Get Help

If you notice that stress is interfering with your teen's everyday life or he or she is having physical problems, talk with your health care provider.



For additional tips and resources to help manage anxiety, visit changetochill.org.

Cuándo Buscar Ayuda

Hable con su proveedor de atención médica si usted nota que el estrés está interfiriendo con la vida cotidiana de su adolescente o si él o ella está teniendo problemas físicos.



Para consejos adicionales y recursos para ayudar a manejar el estrés, visite changetochill.org.