

# MANAGING STRESS

Roosevelt Junior High School Parent Newsletter

## What is stress?

Stress is one way that our bodies respond to the day-to-day struggles and demands of life. A little bit of stress can be healthy—it keeps us alert and productive. However, when we experience too much stress, it can result in serious physical, emotional, and behavioral symptoms.

## Symptoms of Stress

### Physical

- Fatigue
- Sleep Difficulties
- Stomach aches
- Chest pain
- Muscle Pain/Tension
- Headache/Migraine
- Nausea
- Sweating

### Emotional

- Loss of Motivation
- Increased Irritability and Anger
- Anxiety
- Depression/Sadness
- Restlessness
- Inability to Focus
- Mood Instability

### Behavioral

- Unhealthy Eating Patterns (Over/Under Eating)
- Substance Use
- Social Withdrawal
- Nail Biting
- Constant thoughts about stressors

## STRESS MANAGEMENT TIPS

**NEGATIVE EFFECTS OF STRESS CAN BE REDUCED WITH THE USE OF SOCIAL SUPPORT, EMOTIONAL MANAGEMENT SKILLS, MAINTAINING A HEALTHY LIFE BALANCE, AND ATTENDING TO BASIC NEEDS.**

- KEEP IN MIND THAT STRESS ISN'T A BAD THING.
  - REFRAKE THOUGHTS TO VIEW STRESS AS AN ACCEPTABLE EMOTION.
- TALK ABOUT YOUR PROBLEMS, EVEN IF THEY WON'T BE SOLVED.
  - TALKING ABOUT STRESSORS RELEASES HORMONES IN YOUR BRAIN TO REDUCE NEGATIVE FEELINGS.
- PRIORITIZE YOUR RESPONSIBILITIES.
  - FOCUS ON COMPLETING QUICK TASKS FIRST THEN FOCUS ON LARGER RESPONSIBILITIES.
- FOCUS ON THE BASICS.
  - EAT WELL, SLEEP WELL, EXERCISE, AND PRACTICE OTHER FORMS OF SELF CARE.
- DON'T PUT ALL YOUR EGGS IN ONE BASKET
  - BALANCE YOUR TIME AND ENERGY BETWEEN SEVERAL AREAS OF YOUR LIFE.
- SET ASIDE TIME FOR YOURSELF.
  - SET ASIDE TIME TO RELAX AND HAVE FUN EVERY DAY WITHOUT INTERRUPTIONS.
- KEEP THINGS IN PERSPECTIVE
  - TAKE A STEP BACK AND THINK ABOUT IF YOUR STRESSOR WILL MATTER IN A WEEK? MONTH? YEAR?

# MANEJANDO EL ESTRÉS

Roosevelt Junior High School Boletín Para Padres

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es una manera en que nuestros cuerpos responden a las demandas de nuestras vidas. Un poco de estrés puede ser saludable manteniéndonos alertos y productivos. Sin embargo, el exceso de estrés puede conducir síntomas físicos, emocionales y conductuales graves.

## Síntomas del Estrés

### Físico

- Cansancio
- Dificultades de dormir
- Dolores estomacales
- Dolor en el pecho
- Dolor muscular/tensión
- Dolor de cabeza/migraña
- Náuseas
- Sudar

### Emocional

- Pérdida de motivación
- Aumento de irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión/Tristeza
- Inquietud
- Inabilidad de enfocar
- Inestabilidad del estado de ánimo

### Comportamiento

- Poca alimentación saludables (comer en exceso o comer de menos)
- Uso de Sustancias
- Aislamiento de otros
- Morderse las uñas
- Pensamientos constantes sobre los factores estresantes

## CONSEJOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS SE PUEDEN REDUCIR CON EL USO DE APOYO SOCIAL, HABILIDADES DE MANEJO EMOCIONAL, MANTENER UN EQUILIBRIO DE VIDA SALUDABLE Y ATENDER A LAS NECESIDADES BÁSICAS.

- TEN EN CUENTA QUE EL ESTRÉS NO ES MALO.
  - CAMBIE SUS PENSAMIENTOS PARA VER EL ESTRÉS COMO UNA EMOCIÓN ACEPTABLE.
- HABLE SOBRE SUS PROBLEMAS, INCLUSO SI NO SE RESUELVEN.
  - HABLAR SOBRE LOS FACTORES ESTRESANTES LIBERA HORMONAS EN EL CEREBRO PARA REDUCIR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS.
- PRIORIZAR SUS RESPONSABILIDADES.
  - CONCÉNTRASE EN COMPLETAR TAREAS RÁPIDAS PRIMERO Y LUEGO CONCÉNTRASE EN RESPONSABILIDADES MÁS GRANDES.
- CONCÉNTRASE EN LO BÁSICO.
  - COMA BIEN, DUERMA BIEN, HAGA EJERCICIO Y PRACTIQUE OTRAS FORMAS DE CUIDADO PERSONAL.
- NO PONGA TODOS LOS HUEVOS EN UN CANASTO.
  - DIVIDA SU TIEMPO Y ENERGÍA ENTRE VARIAS ÁREAS DE SU VIDA.
- RESERVA TIEMPO PARA TI.
  - RESERVA TIEMPO PARA RELAJARSE Y DIVERTIRSE TODOS LOS DÍAS SIN INTERRUPCIONES.
- MANTENGA LAS COSAS EN PERSPECTIVA
  - ¿DE UN PASO PARA ATRÁS Y PIENSE SI SU FACTOR ESTRESANTE IMPORTARÁ EN UNA SEMANA? ¿MES? ¿AÑO?