

SUPPORTING YOUR TEENS EMOTIONAL NEEDS

As the pandemic has continued much longer than any of us anticipated we're starting to see the long term impact it's having on our physical and mental health. For teens, there has been a significant rise in those who are struggling with their mental health and experiencing anxiety, depression, and stress. Most won't say they feel anxious or depressed.

KNOW THE WARNING SIGNS



- Chronic headaches, stomachaches, or body pain
- Frequently going to the nurse's office
- Frequently asking to stay home from school
- Trouble concentrating or poor grades
- Social withdrawal and/or reliance on electronics to meet social needs
- Significant change in sleep habits
- Significant change in eating habits
- Leaving or cutting class
- Angry outbursts
- Engaging in risk taking behavior (using drugs and alcohol)

HOW YOU CAN HELP

- Engage with them in different ways. Such as, do things together they like; make dinner together; or go for a walk together.
- Take time to talk with them about their day encouraging them to share their feelings about different experiences.
- Model healthy ways of coping with intense emotions. When you struggle, talk about healthy coping you can use next time you have intense emotions.
- When they're feeling anxious, avoid talking too much about or rationalizing the issue.

-
- Validate their feelings by using phrases like "I understand", "That sounds like a difficult situation" or "That makes sense".
 - Give them suggestions that can help to decrease the intensity of their feelings and support them in implementing their ideas instead of taking charge and solving the problem for them.
 - Be careful to not point out what they're doing wrong and getting into a power struggle.
 - Set clear expectations and consequences for them while also allowing them appropriate time and space to be independent.

-
- Don't allow them to avoid situations that make them feel anxious. This may seem to help in the moment, but it may actually make the anxiety worse. It's healthy for your student to experience different emotions, even worry and anxiety.
 - Revisit the situation after they no longer feel worried or anxious, focusing on how they were able to solve the situation on their own and not how worried or anxious they felt.

Additional resources are available on our [Student Services](#) page or feel free to reach out to our student services team.

APOYANDO LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE SU HIJO ADOLESCENTE

Como la pandemia ha continuado mucho más tiempo de lo que cualquiera de nosotros anticipó, estamos comenzando a ver el impacto a largo plazo que está teniendo en nuestra salud física y mental. Para los adolescentes, ha habido un aumento significativo en aquellos que luchan con su salud mental y experimentan ansiedad, depresión y estrés. La mayoría no dirá que se siente ansiosa o deprimida. En cambio, a menudo verá cambios emocionales y de comportamiento como:

SABER LAS SEÑALES DE ALERTA

- Dolores de cabeza crónicos, dolores de estómago o dolor corporal
- Ir con frecuencia a la enfermería
- Pedir con frecuencia quedarse en casa y no ir a la escuela
- Dificultad para concentrarse o malas calificaciones
- Retraimiento Social y/ o dependencia de los electrónicos para satisfacer sus necesidades sociales.
- Cambios significativos en sus hábitos de sueño.
- Cambios significativos en los hábitos alimenticios.
- Se sale de la clase o corta clases.
- Arrebatos de ira.
- Participa en comportamientos de riesgo (consumo de drogas y alcohol)



COMO TE PUEDO AYUDAR

- Intente diferentes formas de interactuar con ellos, cómo hacer cosas juntos que a ellos les gusten; Preparar la cena juntos; o salgan a caminar.
- Al participar, tómese el tiempo para hablar con ellos sobre su día y animelos a compartir sus sentimientos sobre diferentes experiencias.
- Modele formas saludables de lidiar con emociones intensas. Cuando tenga dificultades, tenga conversaciones sobre afrontamiento saludable que planea usar la próxima vez que tenga emociones intensas.
- Cuando se sienta ansioso, evite hablar demasiado o racionalizar el problema.
- Valide sus sentimientos usando frases como "Entiendo", "Eso suena como una situación difícil" o "Eso tiene sentido".
- Capacitarlos para que resuelvan problemas por sí mismos, brindándoles sugerencias que puedan ayudarlos a identificar formas de disminuir la intensidad de sus sentimientos y ayudarlos a implementar sus ideas en lugar de tomar las riendas y tratar de resolver el problema por ellos.
- Tenga cuidado de no señalar lo que están haciendo mal y no meterse en una lucha por el poder.
- Establezca expectativas y consecuencias claras para ellos y al mismo tiempo les permitirá el tiempo y el espacio adecuados para ser independientes.
- No les permita evitar situaciones que los pongan ansiosos. Esto puede parecer útil en el momento, pero en realidad puede empeorar la ansiedad. Es saludable que su estudiante experimente diferentes emociones, incluso preocupación y ansiedad.
- Revise la situación después de que ya no se sientan preocupados o ansiosos, enfocándose en cómo pudieron resolver la situación por sí mismos y no en cuán preocupados o ansiosos se sintieron.

Hay recursos adicionales disponibles en nuestra página de [Servicios Para Estudiantes](#) no dude en comunicarse con nuestro equipo de servicios para estudiante.