

# RAISING RESILIENCE

## in high schoolers

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



Life can be difficult at times; there's no way around it. Even though we cannot protect our kids from all the challenges they'll face, we can help prepare them by building resilience. All kids are born with the capacity to become resilient, but they need our help along the way. Here are some things you can do to help.



**Resilience:**  
The ability to handle life's ups and downs.

## Sleep



Getting enough quality sleep can have a positive impact on mood, focus and behavior. Your teen should be getting 8 to 10 hours of sleep.

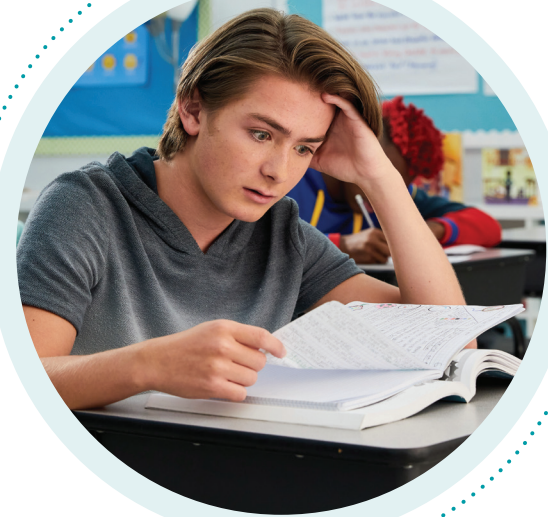


Your teen may struggle with planning, focus, organization, problem-solving and decision-making because the part of the brain responsible for these functions isn't fully developed until around age 25.

## Managing academic pressure and anxiety

Here are some signs of school-related anxiety:

- Frequent physical complaints with no known medical cause (e.g., headaches or stomachaches)
- Trying to avoid school
- Constantly worrying about school
- Being "on edge," irritable or tearful



RESPOND BY	TRY SAYING	INSTEAD OF
Asking open-ended questions and allowing your teen to share their feelings	"How are you feeling about that class?"	"Have you studied enough? Are you worried you're going to fail?"
Validating your teen's feelings so they feel understood	"I can tell this is important to you and that you're feeling overwhelmed."	"Don't worry about it—you'll be fine!"
Helping your teen learn to manage their feelings, not avoid them	"It's normal to feel nervous. The more prepared you are, the better you will feel. Let's practice your presentation together after dinner."	"I get that you're nervous to present in front of your class. I'll ask your teacher if you can do something else."
Focusing on effort, not outcomes	"I'm really proud of how hard you've worked this year."	"I'm really proud of all of the A's on your report card."



# Helping your teen manage feelings and stress

Taking care of both their bodies and minds is one of the best ways teens learn how to manage feelings and handle stress. Encouraging your teen to practice healthy habits can have a positive impact on their mood, focus and behavior.

- **Nutrition:** Drink water and eat three balanced meals, along with two to three snacks at consistent times each day.
- **Physical activity:** Encourage your teen to incorporate movement into the day by going on walks or runs, stretching, riding a bike or putting on music and dancing.
- **Sleep:** Turn off screens and electronics an hour before bedtime, and leave them out of the bedroom to get quality rest.
- **Balance:** Encourage your teen to explore a variety of interests. Having other hobbies or interests can help prevent them from feeling as though their identity is solely defined by their success in school, sports, etc.
- **Coping:** Whether it's journaling, listening to music or deep breathing, practicing healthy coping skills regularly can help reduce (and sometimes prevent) stress.
- **Downtime:** Leave plenty of free time to unwind, be creative and connect with family and friends.

---

## Building independence

- **Let your teen try problem-solving on their own.** You may want to help fix things for your teen, but they need to practice solving their problems now to have the confidence to do it on their own later.
- **Offer support when needed.** When your teen asks for help, try asking them, "How do you think you can fix that problem?" and then offering support as needed.
- **Give your teen responsibilities.** Show your teen how to do a task, and be clear about your expectations. Some examples of age-appropriate responsibilities include doing laundry, helping in the kitchen, taking out the trash, doing yardwork, feeding the family pet(s), etc.
- **Understand that mistakes are OK.** Mistakes can be challenging, but learning from them builds confidence and helps teens learn how to do things differently in the future.

This is general information and not specific medical advice. Always consult with a doctor or healthcare provider if you have questions or concerns about the health of a child.

©2022 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved.



For more expert advice on raising resilient kids,  
visit [Strong4Life.com/resilience](https://www.strong4life.com/resilience).

# CREANDO RESILIENCIA

## en estudiantes de secundaria

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



La vida puede ser difícil en ocasiones; no hay forma de evitarlo. Aunque no podemos proteger a nuestros hijos de todos los desafíos que enfrentarán, podemos ayudarles en su preparación, mediante el desarrollo de la resiliencia. Todos los niños nacen con la capacidad de volverse resilientes, pero necesitan nuestra ayuda en el transcurso. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar.



**Resiliencia:**  
La capacidad de manejar los altibajos de la vida.

## Sueño



Dormir lo suficiente, puede ser muy positivo en el estado de ánimo, la concentración y el comportamiento. Tu hijo adolescente debería dormir de 8 a 10 horas.

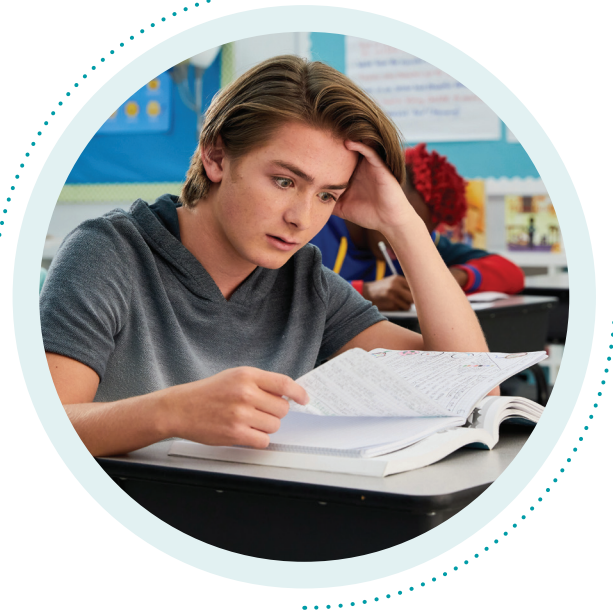


Tu hijo adolescente puede tener dificultades con la planificación, el enfoque, la organización, la solución de problemas y la toma de decisiones, porque la parte del cerebro responsable de estas funciones, no se desarrolla por completo sino hasta cerca de los 25 años de edad.

## Manejo de la presión académica y la ansiedad

**Aquí hay algunos signos de ansiedad relacionados con la escuela:**

- Molestias físicas frecuentes sin aparente causa médica conocida (p. ej., dolores de cabeza o de estómago)
- Tratar de no asistir a la escuela
- Preocupación constante por la escuela
- Estar "nervioso", irritable o lloroso



RESPONDER POR	INTENTA DECIR	EN VEZ DE
<b>Haz preguntas abiertas</b> y permite que tu adolescente comparta sus sentimientos	"¿Cómo te sientes en esa clase?"	"¿Has estudiado lo que te preocupa reprobar?"
<b>Valora los sentimientos de tu</b> adolescente para que se sienta comprendido	"Puedo decir, que esto es importante para ti y te sientes abrumado".	"No te preocupes por eso, ¡estarás bien!"
<b>Ayuda a tu adolescente a aprender a manejar sus sentimientos</b> , no a evitarlos	"Es normal sentirte nervioso. Cuanto más preparado estés, mejor te sentirás. Practiquemos juntos tu presentación, después de la cena".	Entiendo que estás nervioso por presentarte frente a tus compañeros. Le preguntaré a Tu profesora si puedes hacer algo más".
<b>Concéntrate en el esfuerzo</b> , no en el resultado	"Estoy muy orgullosa de lo duro que has trabajado este año".	Estoy muy orgullosa de todas las A en tu libreta de calificaciones".



# Ayudando a tu hijo adolescente a manejar los sentimientos y el estrés

Cuidar su cuerpo como su mente, es una de las mejores formas para que los adolescentes aprendan a manejar los sentimientos y el estrés. Estimular a tu adolescente a practicar hábitos saludables puede tener un impacto positivo en su estado de ánimo, concentración y comportamiento.

- **Nutrición:** Beber agua y comer tres comidas balanceadas, junto con dos o tres meriendas en horarios regulares cada día.
- **Actividad física:** Alienta a tu hijo adolescente a incorporar movimiento en el día caminando o corriendo, estirándose, montando en bicicleta o escuchando música y bailando.
- **Sueño:** Apaga las pantallas y los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarte y déjalos fuera de la habitación para descansar mejor.
- **Equilibrio:** Anima a tu hijo adolescente a explorar diferentes intereses. Tener otros pasatiempos o aficiones, puede ayudar a evitar que sientan que su identidad se defina únicamente por su éxito en la escuela, los deportes, etc.
- **Afrontamiento:** Ya sea escribiendo en un diario, escuchando música o respirando profundamente, la práctica continua de habilidades de afrontamiento saludables, puede ayudar a reducir (y a veces prevenir) el estrés.
- **Tiempo de inactividad:** Toma mucho tiempo libre para relajarte, sé creativo y comunícate con familiares y amigos.

---

## Construyendo independencia

- **Permite que tu hijo adolescente trate de resolver los problemas por sí mismo.** Es posible que desees ayudar a arreglar las cosas para tu hijo adolescente, pero él necesita practicar cómo resolver sus problemas, para tener la confianza de hacerlo solo más adelante.
- **Ofrece tu apoyo cuando sea necesario.** Cuando tu hijo adolescente pida ayuda, intenta preguntarle: “¿Cómo piensas que puedes solucionar ese problema?” y luego ofrece tu apoyo, si es necesario.
- **Asigne responsabilidades a tu adolescente.** Muéstrale a tu adolescente cómo hacer una tarea y se claro acerca de tus expectativas. Algunos ejemplos de responsabilidades apropiadas para la edad incluyen lavar la ropa, ayudar en la cocina, sacar la basura, trabajar en el jardín, alimentar a las mascotas de la familia, etc.
- **Entiende que los errores están bien.** Los errores pueden ser desafiantes, pero aprender de ellos les da confianza y ayuda a los adolescentes a resolver las cosas de manera diferente en el futuro.

Esta es información general y no un consejo médico en específico. Consulte siempre con un médico o proveedor del cuidado de la salud si tiene alguna pregunta o duda acerca de la salud de un niño.

©2022 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. Todos los derechos reservados.