



# Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/  
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

# Virtual Meeting Norms

–

# Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /  
*Favor de silenciar su microfono*



Use the chat feature for  
questions/ *Usar el chat para  
preguntas*



Type your name, your child's  
name and grade in the chat/  
*Escriba su nombre, el nombre de  
su hijo/a y grado en el chat*

Wellness/  
Bienestar





---

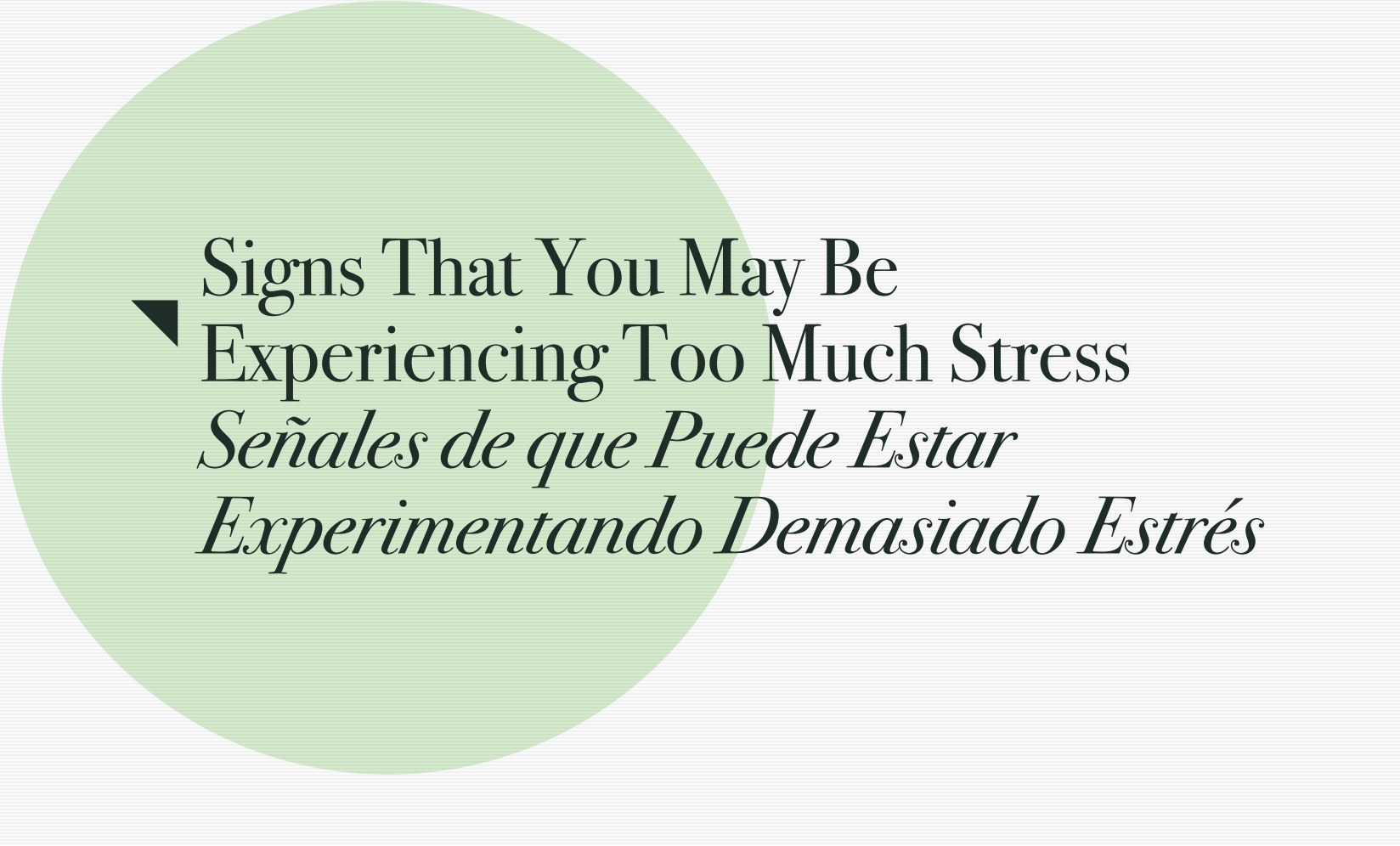
Stress Management for

▲ Parents


*Manejo del Estrés para  
Padres*

■ Stress is something that is a part of all of our lives. It is impossible to totally avoid stress. In fact, mild to moderate amounts of stress can be good for you. Too much stress, however, can result in various problems. Specific reactions to stress vary from person to person. Excessive stress can have a negative effect on people's health, making them more susceptible to illness. Too much stress can also have a negative effect on relationships with family and friends. Regardless of how stress affects an individual, all people experiencing excessive stress need to identify what stressors are impacting them, and how to prevent and manage stress.

■ *El estrés es algo que forma parte de todas nuestras vidas. Es imposible evitar totalmente el estrés. De hecho, una cantidad de estrés leve a moderada puede ser buena para usted. Sin embargo, demasiado estrés puede provocar varios problemas. Las reacciones específicas al estrés varían de persona a persona. El estrés excesivo puede tener un efecto negativo en la salud de las personas, haciéndolas más susceptibles a las enfermedades. Demasiado estrés también puede tener un efecto negativo en las relaciones con familiares y amigos. Independientemente de cómo el estrés afecte a un individuo, todas las personas que experimentan un estrés excesivo deben identificar qué factores estresantes los están afectando y cómo prevenir y controlar el estrés.*



Signs That You May Be  
Experiencing Too Much Stress  
*Señales de que Puede Estar  
Experimentando Demasiado Estrés*



▪ There are many clues that your body gives that indicate you are under too much stress. Such clues may include a tight throat, sweaty palms, headache, fatigue, nausea, diarrhea, uneasiness, indigestion, depression, restlessness, frustration, and changes in sleeping or eating patterns. People who learn how to recognize these stress signs have taken the first step to combating stress. If high levels of stress continue, it can lead to numerous problems including increased risk of illness, increased risk of accidents, decreased satisfaction with life, and increased risk of alcohol and/or drug abuse.

▪ *Hay muchas pistas que da su cuerpo que indican que está bajo demasiado estrés. Tales pistas pueden incluir una garganta apretada, palmas sudorosas, dolor de cabeza, fatiga, náuseas, diarrea, malestar, indigestión, depresión, inquietud, frustración y cambios en los patrones de sueño o alimentación. Las personas que aprenden a reconocer estos signos de estrés han dado el primer paso para combatir el estrés. Si continúan los altos niveles de estrés, puede conducir a numerosos problemas, incluido un mayor riesgo de enfermedad, mayor riesgo de accidentes, disminución de la satisfacción con la vida y mayor riesgo de abuso de alcohol y / o drogas.*

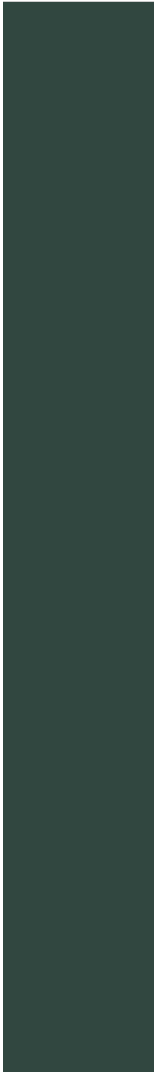
■ **Increased risk of illness.**

■ There are a number of illnesses that are directly related to too much stress in one's life. Such illnesses include high blood pressure, coronary disease, and ulcers. Too much stress can also affect a person's immune system, making it more difficult to combat illnesses when they occur. Such people may get ill more easily and take longer to recover than a person who is not under stress.

■ ***Mayor riesgo de enfermedad.***

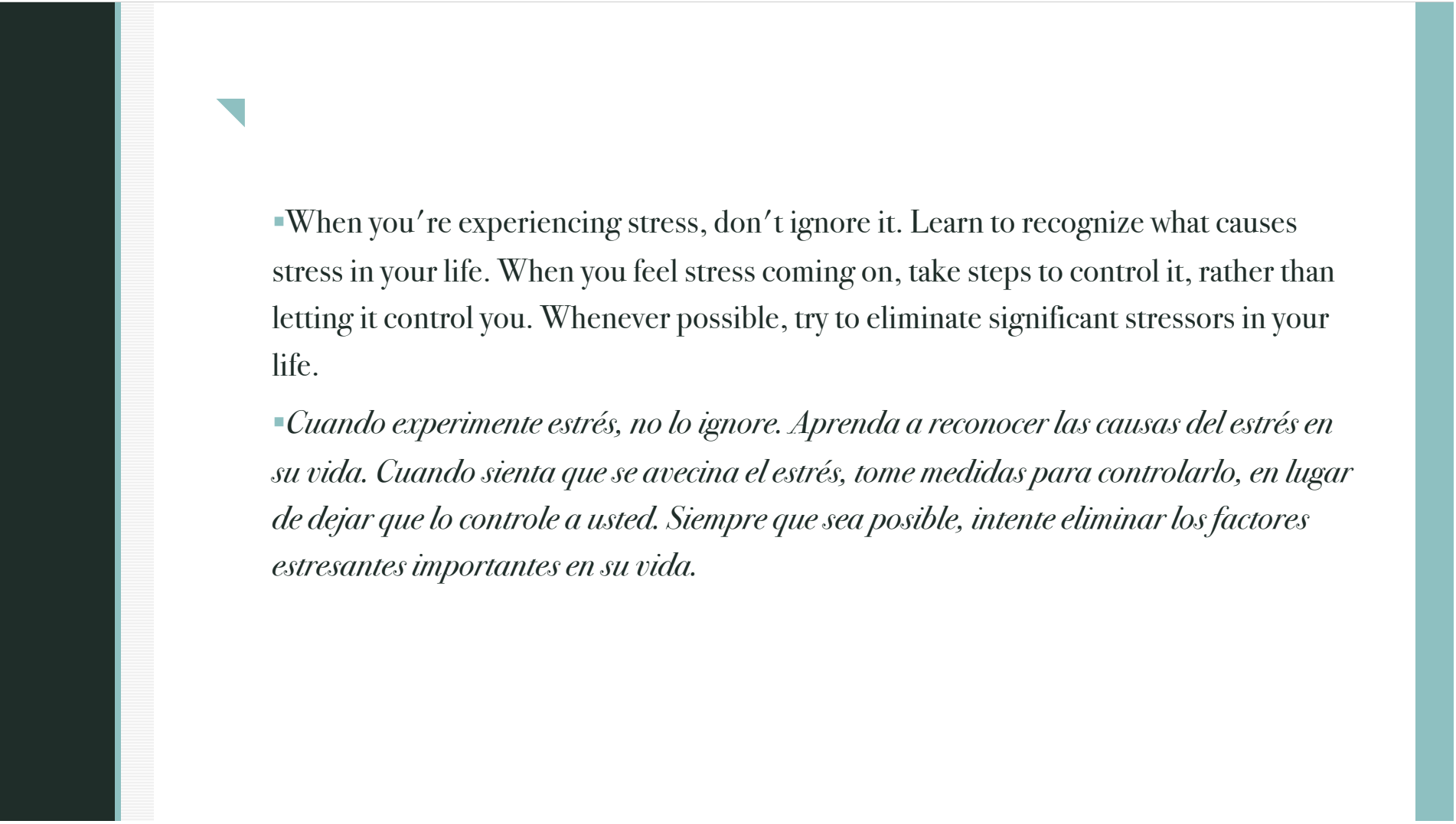
■ *Hay una serie de enfermedades que están directamente relacionadas con el exceso de estrés en la vida. Tales enfermedades incluyen presión arterial alta, enfermedad coronaria y úlceras. Demasiado estrés también puede afectar el sistema inmunológico de una persona, haciendo más difícil combatir las enfermedades cuando ocurren. Estas personas pueden enfermarse más fácilmente y tardar más en recuperarse que una persona que no está bajo estrés.*





---

Things That Can Be Done to  
Decrease Stress  
*Cosas que se Pueden Hacer  
para Reducir el Estrés*



▪ When you're experiencing stress, don't ignore it. Learn to recognize what causes stress in your life. When you feel stress coming on, take steps to control it, rather than letting it control you. Whenever possible, try to eliminate significant stressors in your life.

▪ *Cuando experimente estrés, no lo ignore. Aprenda a reconocer las causas del estrés en su vida. Cuando sienta que se acerca el estrés, tome medidas para controlarlo, en lugar de dejar que lo controle a usted. Siempre que sea posible, intente eliminar los factores estresantes importantes en su vida.*



- **Reframe your stress.**

- You can control the way events affect you. You decide to a large extent how stressful a particular situation is for you. Try to take steps to change your interpretations of the things that cause stress for you.

- *Replantee su estrés.*

- *Puede controlar la forma en que los eventos le afectan. Usted decide en gran medida qué tan estresante es para usted una situación en particular. Trate de tomar medidas para cambiar su interpretación de las cosas que le causan estrés.*



- **Work on changing your beliefs.**

- Your beliefs determine a lot about your life: How you behave, how you raise your children, the choices you make in life, etc. Your beliefs also determine what will and will not be stressful for you. Sometimes certain faulty beliefs lead to increased stress.

- ***Trabaje para cambiar sus creencias.***

- *Sus creencias determinan mucho sobre su vida: cómo se comportas, cómo cría a sus hijos, las decisiones que toma en la vida, etc. Sus creencias también determinan qué será y qué no será estresante para usted. A veces, ciertas creencias erróneas provocan un aumento del estrés.*



- **Get organized.**

- Getting organized will help you make better use of your time and energy. Set realistic goals for yourself and stick to them. Getting organized also involves learning how to plan. Try to plan your activities in advance. Make lists and then rank each item on the list in order of priority.

- ***Organizarse.***


- *Organizarse le ayudará a aprovechar mejor su tiempo y energía. Fíjese metas realistas y cúmplalas. Organizarse también implica aprender a planificar. Trate de planificar sus actividades con anticipación. Haga listas y luego clasifique cada elemento de la lista en orden de prioridad.*

- **Eat a well-balanced diet.**

- Proper nutrition is a very important part of combating stress. Food is what gives a person the energy to combat stress. The best diet for stress is one that is natural (with few additives), has the right amount of calories - just enough to maintain a healthy body weight, and is balanced. Increase your consumption of fruits, vegetables, and whole grains. Decrease your intake of foods high in fat, cholesterol, and refined sugars. Decrease salt and caffeine in your diet.

- *Consuma una dieta bien balanceada.*

- *Una nutrición adecuada es una parte muy importante para combatir el estrés. La comida es lo que le da a una persona la energía para combatir el estrés. La mejor dieta para el estrés es una que sea natural (con pocos aditivos), que tenga la cantidad adecuada de calorías, lo suficiente para mantener un peso corporal saludable y que esté equilibrada. Aumente su consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Disminuya la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, colesterol y azúcares refinados. Disminuya la sal y la cafeína en su dieta.*



▪ Seek professional assistance if you have significant problems coping with stress. Consult with your health care provider if you feel overwhelmed and unable to cope with the stressors in your life and/or would like assistance learning how to more effectively cope with stress.

▪ *Busque ayuda profesional si tiene problemas importantes para lidiar con el estrés. Consulte con su proveedor de atención médica si se siente abrumado e incapaz de lidiar con los factores estresantes en su vida y / o si desea ayuda para aprender a enfrentar el estrés de manera más efectiva.*



▼ Resources  
Recursos



