



## Wellness Habits for Kids

This week, we've been working on strategies that help us manage stress. As the school year continues, it's normal for children to sometimes feel stress about academics or friendships. How can you help your child with these difficult situations? And how can you do so in a way that helps them figure out the solutions, rather than looking to you to solve their problems?

Everyone feels stressed sometimes. Some adults are good at recognizing when stress is getting to them and have strategies to cope. But these big feelings can sometimes confuse young children. They may not know how to handle the daily stress. This in turn can affect everything from their performance in school to the development of healthy relationships.

To help your child, consider some daily wellness habits. In class, your child got a journal to draw/write in. Journaling can help manage stress and reduce anxiety and depression. Encourage your child to share their journal with you. You can also give them more paper to have them continue journaling if they find it helpful.

[Learn More about Wellness Habits](#)

## For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at [KidsMentalHealthFoundation.org](https://KidsMentalHealthFoundation.org) and sign up for our newsletter at [KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up](https://KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up).



## Hábitos para el bienestar de los niños

Los niños han estado aprendiendo a manejar el estrés en clase. A medida que avanza el año escolar, es normal que a veces los niños se sientan estresados por los estudios o las amistades. ¿Cómo puedes ayudar a su hijo en estas situaciones difíciles? ¿Y cómo puedes hacerlo de manera que lo ayudes a encontrar soluciones, en lugar de que espere a que le resuelvas sus problemas?

Todos nos sentimos estresados a veces. Algunos adultos saben reconocer cuándo están estresados y tienen estrategias para afrontarlo. Pero estos sentimientos tan grandes a veces pueden confundir a los más pequeños. Puede que no sepan cómo manejar el estrés diario. A su vez, esto puede afectarlos en todo, desde su rendimiento escolar hasta el desarrollo de relaciones sanas.

Para ayudar a tu hijo, toma en cuenta algunos hábitos diarios para el bienestar. En clase, su hijo recibió un diario para escribir o dibujar. Escribir un diario puede ayudar a controlar el estrés y a reducir la ansiedad y la depresión. Anima a tu hijo a compartir su diario contigo. También puedes darle más papel para que siga escribiendo si le resulta útil.

## Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://KidsMentalHealthFoundation.org/es).

W1964036(11/25)