



Mental Health Memo | October 2025

Supporting Kids Through Academic Pressure

Navigating Academic Pressure

Between performing well academically, maintaining social status with peers, and participating in extra-curricular activities, kids are required to juggle a lot of responsibilities that can sometimes become overwhelming. Oftentimes, the high-performing students are the ones struggling the most. The pressure to perform at their best all the time can take a toll on their well-being, and sometimes lead to the onset of anxiety and depression. As parents, it is important to help our kids recognize burnout and support them with managing academic stressors effectively.

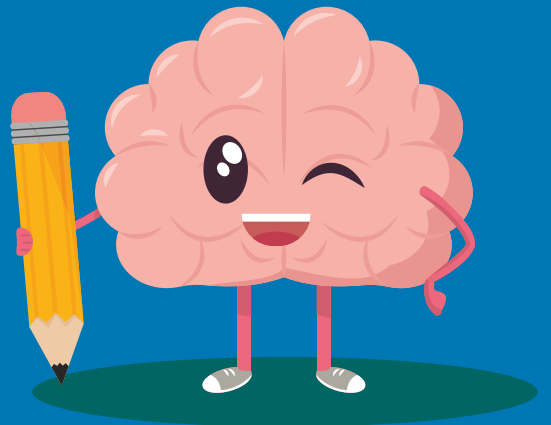
Supporting Success

Check in regularly. The best way to identify your kid's stress levels is by simply asking them. Practice open communication by asking how they are feeling, how they are handling the workload, and if they need support.

Set realistic expectations. Remind your child that perfection is not expected and encourage them to do their best. Set reasonable goals together and help them figure out the steps to fulfilling them. Remember that expectations can be adjusted over time as your child develops new skills and reaches their goals.

Teach time management. Encourage your child to write out to-do lists and help them prioritize the most important tasks first. Try to limit distractions in their environment, but also allow time for brain breaks and relaxation. You may need to help them at first, and then start holding them accountable to practice managing their time on their own.

Establish consistent rules and routines. Helping your child structure their day can provide predictability and order and improve productivity. Create time frames for school-related tasks, chores, and relaxation time. The most important focus should be on meeting basic needs like getting enough sleep, eating well, and staying active. This helps mitigate emotional distress that arises from academic pressures. It also doesn't hurt to throw in a reward when they reach a goal!



NOTE:

Academic struggles can sometimes stem from learning disabilities, cognitive impairments, or mental health concerns. If you feel that your child continues to struggle in school despite interventions, consider reaching out to the school counselor, a pediatrician, or a psychiatrist to assess for any possible underlying developmental or behavioral issues.

St. Teresa of Calcutta Campus | 9223 Bedford Ave
531.213.7396 | CCBHS@CCOMAHA.ORG | CCOMAHA.ORG





Nota de Salud Mental | Octubre 2025

Apoyando a los niños ante la presión académica

Navegando la presión académica

Entre el buen rendimiento académico, mantener el estatus social con sus compañeros y participar en actividades extracurriculares, los niños deben compaginar numerosas responsabilidades que a veces pueden resultar abrumadoras. A menudo, los estudiantes con alto rendimiento son los que más dificultades tienen. La presión para rendir al máximo constantemente puede afectar su bienestar y, en ocasiones, provocar ansiedad y depresión. Como padres, es importante ayudar a nuestros hijos a reconocer el agotamiento y apoyarlos para que gestionen eficazmente el estrés académico.

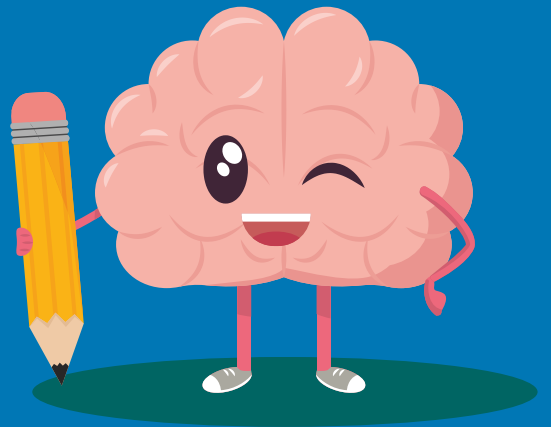
Apoyando el éxito

Consúltelo regularmente. La mejor manera de identificar el nivel de estrés de su hijo es simplemente preguntándole. Practique una comunicación abierta preguntándole cómo se siente, cómo maneja la carga de trabajo y si necesita apoyo.

Establezca expectativas realistas. Recuérdele a su hijo que no se espera la perfección y anímelo a dar lo mejor de sí. Establezcan juntos metas razonables y ayúdelo a determinar los pasos para alcanzarlas. Recuerde que las expectativas se pueden ajustar con el tiempo a medida que su hijo desarrolla nuevas habilidades y alcanza sus metas.

Enséñele a administrar su tiempo. Anime a su hijo a escribir listas de tareas y ayúdelo a priorizar las más importantes. Intente limitar las distracciones en su entorno, pero también dedíquele tiempo para que descanse y se relaje. Al principio, quizá deba ayudarlo y luego empezar a animarlo a practicar la administración de su tiempo por sí solo.

Establezca reglas y rutinas consistentes. Ayudar a su hijo a estructurar su día puede brindarle previsibilidad y orden, además de mejorar su productividad. Establezca horarios para las tareas escolares, los quehaceres domésticos y el tiempo de relajación. Lo más importante debe ser satisfacer necesidades básicas como dormir lo suficiente, comer bien y mantenerse activo. Esto ayuda a mitigar el estrés emocional que surge de las presiones académicas. ¡También es una buena idea ofrecerle una recompensa cuando alcance una meta!



NOTE:

Las dificultades académicas a veces pueden deberse a dificultades de aprendizaje, deterioro cognitivo o problemas de salud mental. Si cree que su hijo sigue teniendo dificultades en la escuela a pesar de las intervenciones, considere contactar con el consejero escolar, un pediatra o un psiquiatra para evaluar posibles problemas subyacentes de desarrollo o comportamiento.