

# Back-to-School Mental Health Checklist

## Did you know? Research shows:

- Changes in routine can increase stress and anxiety in adolescents.
- Academic and social expectations are among the top sources of stress for teens.
- Sleep deprivation is linked to increased stress, anxiety, and lower mood.
- Feeling connected to school and adults is a strong protective factor for teen mental health.

## Connection

- ☐ Ask "How are you feeling about the new school year?"
- ☐ Ask about friendships, peers, clubs, and sports.
- ☐ Help teens identify safe spaces and trusted adults on campus.
- ☐ Talk about healthy social media use.

## School Tips

- ☐ Organize books, backpacks, planners, and designate a homework space at home with minimal distractions.
- ☐ Review each syllabus so teens know what to expect and how to prepare.
- ☐ Break large tasks down into smaller ones.

## Healthy Habits

- ☐ Create a nightly routine that ensures 8-10 hours of sleep and limits screen time for 30 - 60 minutes before bed.
- ☐ Ensure teens are getting 60 minutes of exercise daily.
- ☐ Add nutritious foods to every meal.

## Self-Care

- ☐ Spend quality time with your teen doing activities they enjoy.
- ☐ Practice deep breathing and mindfulness.
- ☐ Talk about Crisis Hotlines like 988. (Try a practice call together, so your teen feels comfortable calling on their own)

## Signs your teen may need additional support

- Trouble sleeping, or sleeping excessively
- Significant changes in appetite
- Avoiding friends or school
- Difficulties concentrating
- Persistent Sadness
- Irritability

Camino a Casa provides specialized mental health services for teens ages 12-17 and accepts most major insurance plans. Contact us at 805-366-4000 or [admissions@casapacifica.org](mailto:admissions@casapacifica.org) to learn more!

[www.caminoacasa.org](http://www.caminoacasa.org)

# Lista de revisión para la salud mental al regreso a escuela

## ¿Sabías que estudios indican que...

- Cambios en la rutina pueden aumentar el estrés y la ansiedad en los jóvenes.
- Expectativas académicas y sociales son entre las principales causas de estrés para los adolescentes.
- Falta de sueño está asociada con aumento de estrés, ansiedad, y ánimo bajo.
- Sentirse conectado a la escuela y con adultos es un importante factor protector.

## Conexión

- ☐ Pregunta qué les parece el nuevo año escolar
- ☐ Pregunta sobre amistades, compañeros, clubes y deportes.
- ☐ Identifican espacios seguros y adultos de confianza en la escuela.
- ☐ Habla sobre el uso saludable de las redes sociales.

## Consejos por los Estudios

- ☐ Organiza libros, mochilas y agendas.
- ☐ Designa un espacio en casa para hacer la tarea con pocas distracciones.
- ☐ Revisa los programas de estudios para que los jóvenes sepan qué esperar y cómo prepararse.
- ☐ Divide las tareas grandes en más pequeñas.

## Hábitos Saludables

- ☐ Crea una rutina de noche que permita dormir 8-10 horas y limite tiempo de pantalla por 30-60 minutos antes de dormir.
- ☐ Asegúrate que los jóvenes hagan 60 minutos de ejercicio al día.
- ☐ Incluye alimentos nutritivos en cada comida.

## Cuidado Personal

- ☐ Pasa tiempo de calidad con su hijo haciendo lo que ellos disfrutan.
- ☐ Haz respiración profunda y meditación.
- ☐ Habla sobre líneas de crisis, como el 988. (Haz una llamada de prueba juntos para que tu hijo sienta cómodo llamando por su cuenta.)

## Señales de que tu hijo puede necesitar apoyo adicional

- Dificultades para dormir o dormir en exceso
- Cambios significantes en el apetito
- Evitar a los amigos o la escuela
- Dificultades para concentrarse
- Tristeza persistente
- Irritabilidad

Camino a Casa ofrece servicios de la salud mental para jóvenes entre 12 y 17 años y acepta mayoría de seguros médicos. Contáctanos llamando 805-366-4000 o escribiendo a [admissions@casapacific.org](mailto:admissions@casapacific.org).

[www.caminoacasa.org](http://www.caminoacasa.org)