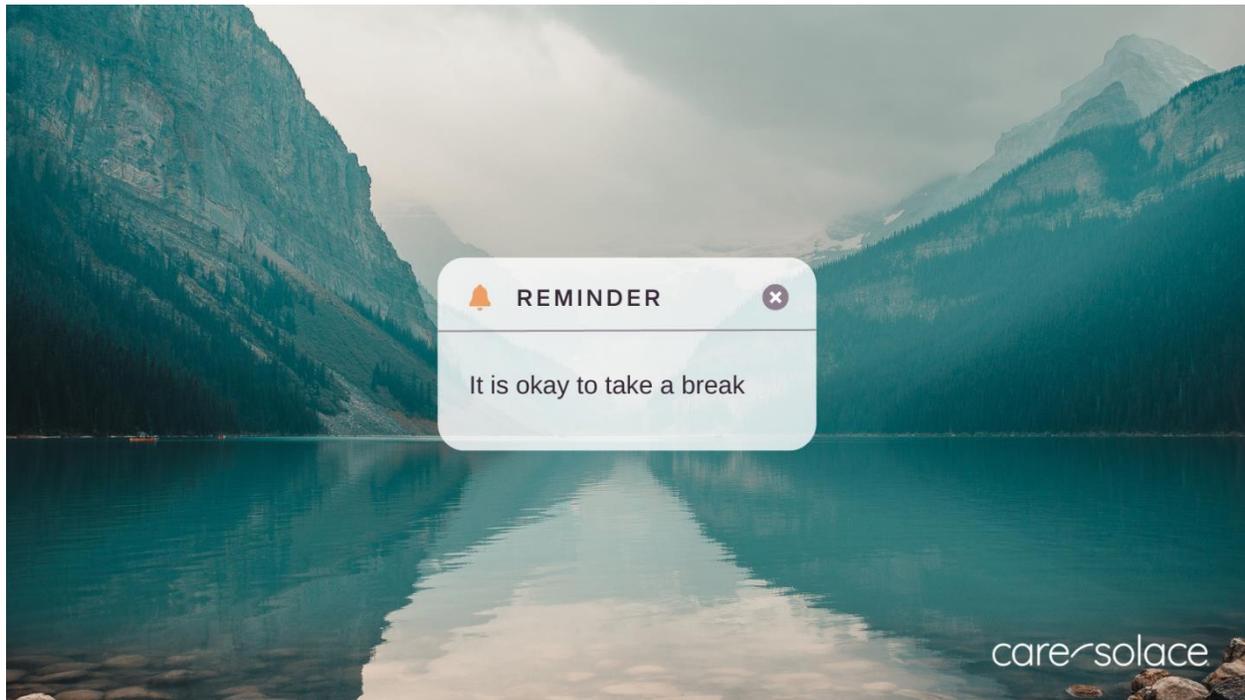


## Stress Awareness Month



Since April is Stress Awareness Month, it's a good time to evaluate your current stress level. Stress is an unavoidable, normal response to a change — even a positive change can be stressful.

Stress can manifest physically, such as:

- Aches and pains
- Muscle tension
- Digestive or sleeping issues
- High blood pressure

Stress can also manifest mentally in anxiety, depression, and irritability. These stress responses need to be managed with good amounts and types of sleep, food, and exercise. Saying “no” to extra responsibilities and “yes” to relaxing, healthy activities can also counter stress.

If you or a loved one are struggling with stress, we're here to help. Care Solace, a complimentary and confidential care coordination service provided by Kenyon-Wanamingo Schools, can quickly find a mental health care or substance use treatment provider for you.

- Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
- Visit [caresolace.com/kwk12](https://caresolace.com/kwk12) and either search on your own OR click “Book Appointment” for assistance by video chat, email, or phone.

As a district, we are committed to the well-being of our students, staff, and families. Please let us know if there is anything we can do to help you manage or cope with your stress.

---

## Conciencia del Estrés

Dado que abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés, es un buen momento para evaluar su nivel de estrés actual. El estrés es una respuesta normal e inevitable a un cambio; incluso un cambio positivo puede ser estresante.

El estrés puede manifestarse físicamente, como:

- Achaques
- Tensión muscular
- Problemas digestivos o para dormir
- Hipertensión

El estrés también puede manifestarse mentalmente en forma de ansiedad, depresión e irritabilidad. Estas respuestas al estrés deben manejarse con buenas cantidades y tipos de sueño, alimentación y ejercicio. Decir "no" a las responsabilidades adicionales y "sí" a las actividades relajantes y saludables también puede contrarrestar el estrés.

Si usted o un ser querido está luchando contra el estrés, estamos aquí para ayudarlo. Care Solace, un servicio de coordinación de atención gratuito y confidencial proporcionado por Kenyon-Wanamingo Schools, puede encontrar rápidamente un proveedor de atención de salud mental o de tratamiento por abuso de sustancias para usted.

- Llame al 888-515-0595. El soporte multilingüe está disponible 24/7/365.
- Visite [caresolace.com/kwk12](https://caresolace.com/kwk12) y busque por su cuenta O haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.

Como distrito, estamos comprometidos con el bienestar de nuestros estudiantes, personal y familias. Háganos saber si hay algo que podamos hacer para ayudarlo a manejar o sobrellevar su estrés.

---

# When You're *Stressed*

1.

Drink a glass  
of water

2.

Clean your  
space

3.

Do a breathing  
exercise

4.

Make a  
journal

5.

Meditate

6.

Talk it  
out

care-solace.

Cuando estes

# Estresado

1.

Toma un vaso con agua

2.

Limpia tu espacio

3.

Haz ejercicios de respiración

4.

Haz un diario

5.

Medita

6.

Hablalo

care solace.