

RAISING RESILIENCE

in middle schoolers

STRONG⁴LIFE™



Life can be difficult at times; there's no way around it. Even though we cannot protect our kids from all the challenges they'll face, we can help prepare them by building resilience. All kids are born with the capacity to become resilient, but they need our help along the way. Here are some things you can do to help.



Resilience:
The ability to handle
life's ups and downs.

Sleep

Getting enough quality sleep can have a positive impact on mood, focus and behavior. At this age, your child should be getting 9 to 12 hours of sleep.

AGE	SLEEP TIME
11 to 12 years	9 to 12 hours
13+ years	8 to 10 hours

Preparing for high school

Whether it's months or years away, starting high school can feel overwhelming. Here are some tips to help prepare your child for high school:

- Participate in orientation days. Seeing the space and knowing what to expect can help ease anxiety.
- Create opportunities for your child to talk openly about what's on their mind or share if they're worried about anything.

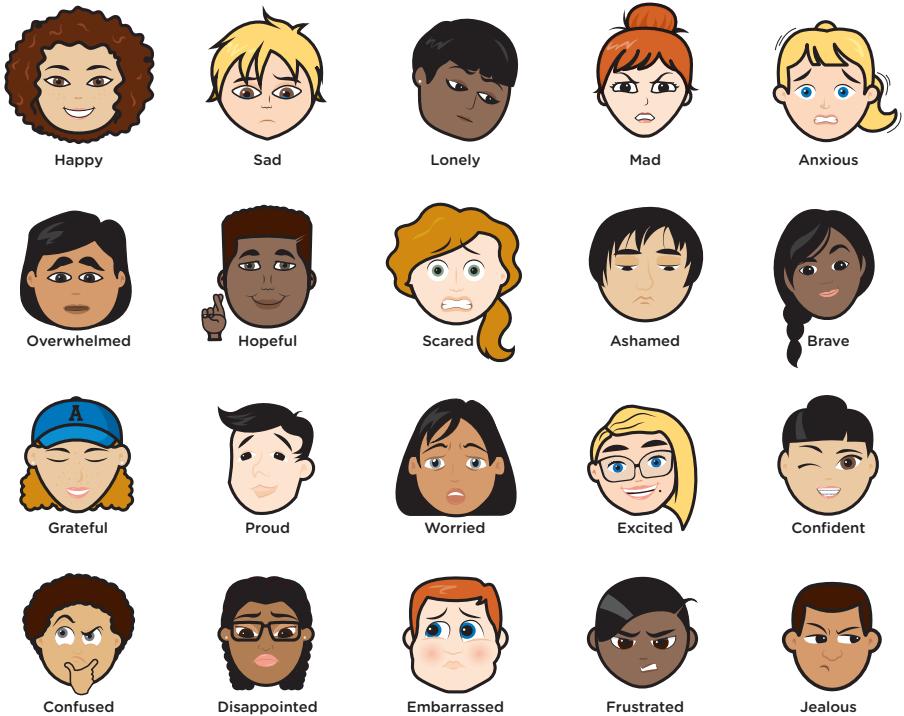
Staying connected

As your child becomes more independent, you may feel less connected to them. Here are some tips to help keep you connected:

- **Set a routine to check in** with your child about what's going on in their life (on the way home from school or practice, or during dinnertime).
- **Help your child feel heard** by actively listening to them.
 - Make eye contact and try to remove distractions (such as your phone).
 - Repeat what you hear without judging or interpreting.
 - Validate your child's feelings by letting them know it's OK to feel that way and that their feelings are normal (even if you don't agree with how they feel).
- **Spend quality time together.** Quality time does not have to require a lot of effort or time. Toss a ball around, go on a walk or cook a meal together on any given day.
- **Learn about your child's interests.** Invite your child to share more with you about their favorite music, games, sports, etc.



Your child may struggle with **planning, focus, organization, problem-solving and decision-making** because the part of the brain responsible for these functions isn't fully developed until around age 25.



Coping skills help us manage feelings and handle stress, but it's difficult to learn something new when we're anxious, tired, distracted or upset. Be sure to teach and practice new coping skills when everyone is calm.

Progressive muscle relaxation is a coping strategy that helps relax our minds and relieve stress by slowly tensing and relaxing one muscle group at a time.

Helping your child express and manage feelings

Identifying and expressing feelings

As kids continue to grow and develop, they still need help learning how to identify and express their emotions. Understanding how they feel gives kids a sense of control and helps them manage stress. Here are some ways you can help your child:

- **Teach new feelings words.** Encourage your child to use more specific feelings words. Instead of "angry," try to find out what lies underneath the anger. Are they disappointed, hurt or embarrassed?
- **Model how to share feelings.** Your child still looks to you as an example. When appropriate, share what you're feeling with your child to show them that feelings are normal and OK to talk about.

Managing feelings

One way to help your child learn to manage their feelings is by practicing healthy coping skills, such as progressive muscle relaxation.

Practicing progressive muscle relaxation

- Start by taking deep breaths, in through your nose and out through your mouth.
- As you inhale through your nose, tighten a muscle group and hold it for five seconds.
- As you relax the muscles, slowly exhale through your mouth.
- Notice how your body feels as you tense and relax.

This is general information and not specific medical advice. Always consult with a doctor or healthcare provider if you have questions or concerns about the health of a child.
©2022 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved.



For more expert advice on raising resilient kids, visit Strong4Life.com/resilience.

CREANDO RESILIENCIA

en estudiantes de escuela intermedia

STRONG⁴LIFE™



La vida puede ser difícil a veces; no hay forma de evitarlo. Aunque no podemos proteger a nuestros hijos de todos los desafíos que enfrentarán, podemos ayudarlos a prepararse mediante el desarrollo de la resiliencia. Todos los niños nacen con la capacidad de volverse resilientes, pero necesitan nuestra ayuda en el camino. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar.



Resiliencia:
La capacidad de manejar
los altibajos de la vida.

Sueño

Dormir lo suficiente, puede ser muy positivo en el estado de ánimo, la concentración y el comportamiento. A esta edad, tu hijo adolescente debería dormir de 9 a 12 horas.

EDAD	TIEMPO DE SUEÑO
11 a 12 años	9 a 12 horas
13+ años	8 a 10 horas

Preparándose para la escuela secundaria

Ya sea que falten meses o años, empezar la escuela secundaria puede ser abrumador. Aquí hay algunos consejos para ayudar a preparar a tu hijo para la escuela secundaria:

- Participa en los días de orientación. Ver el lugar y conocer las expectativas, puede ayudar a aliviar la ansiedad.
- Crea oportunidades para que tu hijo hable abiertamente acerca de lo que piensa o comparte, si está preocupado por algo.

Mantente conectada

En la medida que tu hijo se vuelve más independiente, tú puedes sentir que estás menos conectada con él. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mantenerse conectado:

- **Establece una rutina** para hablar con tu hijo sobre lo que está pasando en su vida (camino a casa desde la escuela o la práctica, o durante la cena).
- **Ayuda a tu hijo a sentirse escuchado**, oyéndolo detenidamente.
 - Haz contacto visual y trata de eliminar las distracciones (como tu teléfono).
 - Repite lo que escuchas sin juzgar ni interpretar.
 - Identifica los sentimientos de tu hijo, haciéndole saber que está bien sentirse así y que sus sentimientos son normales (incluso si no está de acuerdo con cómo se sienten).
- **Pasan tiempo de calidad juntos**. El tiempo de calidad no requiere de mucho esfuerzo o de un período extenso. Lanzar una pelota, salir a caminar o cocinar juntos en un día específico.
- **Aprende sobre los intereses de tu hijo**. Invita a tu hijo a compartir más contigo acerca de su música favorita, juegos, deportes, etc.



Tu hijo adolescente puede tener dificultades con la **planificación, el enfoque, la organización, la solución de problemas y la toma de decisiones** porque la parte del cerebro responsable de estas funciones, no se desarrolla por completo sino hasta cerca de los 25 años de edad.



Feliz



Triste



Solitario



Molesto



Ansioso



Abrumado



Esperanzado



Asustado



Avergonzado



Valiente



Agradecido



Orgulloso



Preocupado



Emocionado



Confiado



Confundido



Decepcionado



Avergonzado



Frustado



Celoso

Ayuda a tu hijo a expresar y manejar sus sentimientos

Identifica y expresa sentimientos

En la medida que los niños siguen creciendo y desarrollándose, todavía necesitan ayuda para aprender a identificar y expresar sus emociones. Comprender cómo se sienten les da a los niños una sensación de control y les ayuda a manejar el estrés. Aquí hay algunas maneras en que puedes ayudar a tu hijo:

- Enseña nuevas palabras de sentimientos.** Anima a tu hijo a usar palabras de sentimientos más específicos. En lugar de "enojado", intenta descubrir qué hay debajo de la ira. ¿Está decepcionado, herido o avergonzado?
- Modelo de cómo compartir sentimientos.** Tu hijo todavía te mira como un ejemplo. Cuando sea apropiado, comparte lo que sientes con su hijo, para mostrarle que los sentimientos son normales y que está bien hablar de ellos.

Maneja los sentimientos

Una manera de ayudar a tu hijo a aprender a manejar sus sentimientos, es practicando habilidades de afrontamiento saludables, como la relajación muscular progresiva.

Las habilidades de afrontamiento nos ayudan a manejar los sentimientos y el estrés, pero es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, cansados, distraídos o molestos. Asegúrate de enseñar y practicar nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos.

La relajación muscular progresiva es una estrategia de afrontamiento que ayuda a relajar nuestra mente y aliviar el estrés, al pensar y relajar lentamente un grupo muscular al mismo tiempo.

Practica la relajación muscular progresiva

- Comienza tomando respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Mientras inhalas por la nariz, contrae un grupo de músculos y sostenlo durante cinco segundos.
- A medida que relajas los músculos, exhale lentamente por la boca.
- Observa cómo se siente tu cuerpo cuando se tensa y se relaja.