

Building Resilience Over Summer Break

High school

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Resilient teens are better able to handle life's ups and downs. Summer breaks can bring up lots of feelings. Some teens may feel excited about the break, while others may feel disappointed to leave school and friends behind. As your teen enters summer vacation, you can help them cope with all their feelings, find balance, and build resilience by practicing healthy habits that take care of both their body and mind.

Following consistent routines

Even though summer break may be less structured than the school year, it's still important to maintain some routines so that teens know what to expect. Here are some ways to incorporate routines during summer break:



Communication

We can all benefit from continuing to learn how to express our emotions in healthy ways—even teenagers. One way you can help is by creating a daily routine for communication to help your teen learn that it's OK and normal to feel whatever they feel and share it with others.

- **Start the conversation by asking open-ended questions**, such as “How are you feeling today?” or “What’s something that’s been on your mind today?”
- **Actively listen.** Make eye contact, put away any distractions and listen to understand.
- **Normalize and validate their feelings.** Let your child know you understand by repeating back exactly what you hear, without dismissing, minimizing, judging or interpreting. Reassure them that their feelings are normal and OK.



Coping skills

Coping skills are things we can do to feel better and help us manage stress. Summer break is a great time to learn and practice a variety of coping skills with your teen, such as grounding your body and mind.

Grounding helps us improve concentration and decrease anxiety by using our senses to focus on the present moment. Encourage your teen to practice this regularly so it becomes familiar and comfortable. That way, they can use it whenever and wherever they need it.



Sleep

It's common for sleep routines to change over the summer with more relaxed schedules, but getting quality sleep is important for the body and mind all year long. And being consistent over the summer can make it easier to transition back to school. Support your teen in creating summer sleep habits that allow them to get enough rest, but also won't make it difficult to transition back once the school year begins. Encourage your teen to:

- Power down devices at least an hour before bed, and keep screens out of the bedroom.
- Keep consistent sleep and wake times.
- Practice calming activities before bed, such as reading, journaling or listening to music.

Grounding



5 things you can see. Maybe it's a book, a painting or a chair.



4 things you can touch. Maybe it's a dog, your desk or your leg.



3 things you can hear. Maybe it's a ticking clock, a car alarm or a dog barking.



2 things you can smell. Maybe it's the scent of soap or lotion on your hands, air freshener or freshly cut grass.



1 thing you can taste. Maybe it's the drink or snack you just had.

Nutrition

When schedules and activities change, it's common for eating habits to change as well. To prepare, try to have healthy snacks available, such as fruit, nuts, string cheese and yogurt. It's also important to make sure your teen is drinking enough water to stay hydrated. Freezing fruit or herbs with water in ice trays is one way to make water more appealing (instead of caffeine or sugary drinks). Encourage your teen to try out different combinations to see what they like best.

Screen time

With less structure and more downtime, teens may spend more time on screens over the summer. Try to set limits on screen time and encourage balance so your teen is still getting plenty of physical activity, rest, and time to connect with friends and family. Although it may be challenging to limit screen time as much as you'd like, try to be consistent with expectations for mealtimes, family activities and before bed.

Summertime independence

Summer is a great time for your teen to develop independence, which is an important part of building resilience. *You know your teen best. Make suggestions based on your teen's skills and abilities, as well as your comfort.*

Planning and cooking a family meal

Whenever teens cook meals on their own, they're developing planning and organization skills and becoming more independent. From figuring out the ingredients for a recipe to what utensils or tools they need and when to start cooking, these skills will help them as they grow into adulthood.

Finding a summer job

Whether it's a steady job or getting paid to help with babysitting, lawn work or helping a neighbor with tasks around their home, summer jobs offer teens a chance to gain a sense of responsibility.

Navigating curfew

As teens have more opportunities to spend time with friends over the summer, they may question their curfew. Work with your teen to determine a reasonable time you can both agree on, and make plans ahead of time to prepare for any challenges that could arise, such as if they're running late.

Caretaking

Encourage your teen to take on tasks, such as watching younger siblings, taking the family pet for a walk or making sure the plants are watered.



Construyendo resiliencia durante las vacaciones de verano

Escuela secundaria

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Los adolescentes resilientes están más capacitados para manejar los altibajos de la vida. Las vacaciones de verano pueden traer muchos sentimientos. Algunos adolescentes pueden sentirse emocionados por las vacaciones, mientras que otros pueden sentirse decepcionados por dejar atrás la escuela y los amigos. A medida que tu adolescente ingresa a las vacaciones de verano, puedes ayudarlo a manejar todos sus sentimientos, encontrar el equilibrio y desarrollar la resiliencia mediante la práctica de hábitos saludables que cuiden tanto su cuerpo como su mente.

Sigan rutinas consistentes

Aunque las vacaciones de verano pueden ser menos duraderas que el año escolar, es importante mantener algunas rutinas para que los adolescentes sepan qué esperar. Aquí hay algunas formas de incorporar rutinas durante las vacaciones de verano.



Comunicación

Todos podemos beneficiarnos si seguimos aprendiendo a expresar nuestras emociones de manera saludable, incluso los adolescentes. Una manera de enseñarles es crear rutinas diarias de comunicación, para que aprenda que está bien y es normal sentir lo que siente y compartirlo con otras personas.

- **Empieza la conversación haciendo preguntas abiertas**, como "¿Cómo te sientes hoy?" o "¿Qué has estado pensando hoy?"
- **Escucha atentamente.** Haz contacto visual, evita cualquier distracción y escucha para entender.
- **Normaliza y entiende sus sentimientos.** Hazle saber a tu hijo que comprendes repitiendo exactamente lo que escuchas, sin descartar, minimizar, juzgar o interpretar. Asegúrale que sus sentimientos son normales y están bien.



Habilidades de afrontamiento

Las habilidades de afrontamiento son cosas que podemos hacer para sentirnos mejor y ayudarnos a manejar el estrés. Usa el tiempo libre durante el verano, para practicar habilidades de afrontamiento con tu hijo, como poner polo a tierra su cuerpo y mente.

Puesta a tierra, nos ayuda a mejorar la concentración y disminuir la ansiedad al usar nuestros sentidos para concentrarnos en el momento presente. Anima a tu adolescente a practicar esto regularmente, para que se vuelva familiar y cómodo. De esa manera, puede usarlo cuando y donde lo necesite.



Sueño

Es común que las rutinas de sueño cambien durante el verano con horarios más relajados, pero dormir bien es importante para el cuerpo y la mente durante todo el año.

Ser constante durante el verano puede facilitar la transición del regreso a la escuela. Apoya a tu adolescente en la creación de hábitos de sueño que le permitan descansar lo suficiente, pero que tampoco dificulten el cambio, una vez que comience el año escolar. Anima a tu adolescente a:

- Apagar los dispositivos al menos una hora antes de dormir y mantener las pantallas fuera del dormitorio.
- Mantener horarios constantes para dormir y despertarse.
- Practicar actividades relajantes antes de dormir, como leer, escribir un diario o escuchar música.

Puesta a tierra (Aterrizar)



5 cosas que puedes ver. Puede ser un libro, una pintura o una silla.



4 cosas que puedes tocar. Puede ser un perro, tu escritorio o tu pierna.



3 cosas que puedes escuchar. Puede ser el tictac de un reloj, la alarma de un carro o el ladrido de un perro



2 cosas que puedes oler. Puede ser el olor a jabón o loción en tus manos, ambientador o césped recién cortado.



1 cosa que puedes probar. Puede ser la bebida o la merienda que acabas de tomar.

Nutrición

Cuando los horarios y actividades cambian, es común que los hábitos alimenticios también cambien. Para prepararte, trata de tener a la mano meriendas rápidas y saludables, como frutas, nueces, lonjas de queso y yogur. También es importante asegurarte de que tu hijo beba suficiente agua para mantenerse hidratado. Congelar frutas o hierbas con agua en cubetas de hielo, es una forma de hacer que el agua sea más apetecible (en lugar de cafeína o bebidas azucaradas). Anima a tu hijo adolescente a probar diferentes combinaciones para ver cuál le gusta más.

Tiempo frente a las pantallas

Con menos qué hacer y más tiempo de inactividad, los adolescentes pueden estar mucho más frente a las pantallas durante el verano. Trata de establecer límites en el tiempo frente a las pantallas y fomenta el equilibrio para que tu hijo realice mucha actividad física, descanse y tenga tiempo para conectarse con amigos y familiares. Si bien puede ser incómodo limitar el tiempo frente a las pantallas tanto como quieres, intenta ser coherente con las expectativas para las comidas, las actividades familiares y la hora de ir a la cama.

Independencia en el verano

El verano es un buen momento para que tu hijo adolescente desarrolle su independencia, lo cual es una parte importante del aprendizaje de la resiliencia. Tú conoces mejor a tu hijo. Haz sugerencias basadas en las habilidades y destrezas de tu adolescente, así como en su comodidad.

Planificar y cocinar en familia

Cada vez que los adolescentes cocinan por su cuenta, desarrollan habilidades de planificación y organización, y se vuelven más independientes. Desde descifrar los ingredientes para una receta, hasta qué utensilios o herramientas necesitan y cuándo empezar a cocinar. Estas habilidades los ayudarán a medida que se conviertan en adultos.

Encontrar un trabajo en el verano

Puede ser un trabajo estable o que les paguen para ayudar con el cuidado de los niños, en jardinería o ayudar a un vecino con las tareas del hogar, los trabajos de verano ofrecen a los adolescentes la oportunidad de adquirir un sentido de responsabilidad.

Hora de llegada

A medida que los adolescentes tienen más oportunidades de pasar tiempo con amigos durante el verano, pueden cuestionar su hora de llegada. Habla con tu adolescente para determinar un tiempo razonable, en el que ambos puedan estar de acuerdo y haz planes con anticipación, para prepararte para cualquier inconveniente que pueda surgir, como si se retrasa.

Toma de responsabilidades

Anima a tu hijo adolescente a asumir tareas, como cuidar a sus hermanos menores, sacar a pasear a la mascota de la familia o asegurarse de que las plantas estén regadas.