

Navigating school breaks

Elementary school

Resilient children are better able to handle life's ups and downs.

Stick to normal routines

To create a sense of normalcy during school breaks, try to maintain most of your child's daily routines.

- Keep bedtime and wake time consistent with school days. This will help your child get back to their normal routine when the break is over.
- Set and follow screen-time limits. It's common to ease up on screen-time limits during school breaks, but it's important to prioritize daily activities, such as sleep, mealtimes, physical activity, and interacting with family and friends.

School breaks can be both an exciting and stressful time for families. Here are some tips to help your elementary-aged child build resilience and enjoy school breaks.

Make the most of the break

Play together. Allow your child to have plenty of unstructured time to unwind and to be creative and imaginative. If you can, spend time being active outside. Take walks, head to the playground or play a family game of basketball. If you're indoors, play hide-and-seek or board games, or enjoy arts and crafts. You can also get some of your child's energy out with a dance party, a game of charades or Simon Says.

Read together. Let an older child pick out a book series from the library to read together over the break. For younger children, check out books on new or interesting topics.

Spend time doing everyday activities together. Invite your child to help you find a new recipe, go grocery shopping and prepare the meal. Use downtime during simple tasks, such as folding laundry, to talk with your child. Take some time to visit with friends together.

Practice giving back. Volunteering is a meaningful way to help your child learn the importance of giving back and develop empathy for others.

- ✓ Assist an organization with wrapping or delivering gifts.
- ✓ Ask your child to donate items they no longer need, and help them go through their toys, clothes, etc.
- ✓ Help a neighbor with a task or chore.



Empathy is the ability to understand someone else's feelings or experiences by imagining what it would be like to be in that person's situation.

Practice coping skills

Children learn how to handle stressful situations by observing how their caregivers—and other adults around them—deal with stress. Holiday breaks are sure to give you some opportunities to model healthy coping skills. Having healthy coping skills readily available can help caregivers and kids keep their cool. Just be sure to practice coping skills before you need them, when everyone is calm.

Practice deep breathing. Take deep-belly breaths, in through your nose and out through your mouth.

Get active. Physical activity is a proven stress reducer, and it can be fun! Take a family bike ride or go to the park.

Practice gratitude. Showing thanks and gratitude toward others not only helps us feel happier, but it can also be beneficial to our physical wellness. Start simple by asking everyone at dinnertime to share one thing they're grateful for.



Gratitude is the act or feeling of being thankful or showing appreciation.

Getting back on track

After a break, it can be challenging to transition back into “real” life. No matter how hard you try, it’s normal—and OK—to get off track during these times.

Help your child adjust to going back to school:

- Acknowledge your child’s feelings (and your own, too!) about the break coming to an end.
- Plan to spend quality time together one day after school or over the weekend so you both have something fun to look forward to.
- Help get lunches and backpacks ready the night before so that things go smoothly the first morning back.

Durante las vacaciones escolares

Escuela primaria

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Los niños resilientes manejan mejor los altibajos de la vida. Las vacaciones escolares pueden ser emocionantes pero estresantes para las familias. Estas son algunas recomendaciones para ayudar a sus niños de primaria a desarrollar la resiliencia y disfrutar del período de vacaciones.

Continúe con sus rutinas normales

Para seguir con una vida normal durante las vacaciones escolares, trate de mantener las rutinas diarias de su hijo.

- Mantenga constante la hora de dormir y despertarse, con la de los días escolares. Esto ayudará a su hijo a regresar a su rutina normal cuando terminen las vacaciones.
- Establezca y monitoree un tiempo límite de uso de dispositivos electrónicos. Es común que se aumente durante las vacaciones escolares, pero es importante priorizar otras actividades diarias, como dormir, comer, actividad física e interactuar con la familia y amigos.

Aproveche al máximo las vacaciones

Jugar juntos. Permita que su hijo tenga suficiente tiempo libre para relajarse, ser creativo e imaginativo. Si es posible, dedique tiempo para realizar actividades afuera. Tomen caminatas, diríjense al parque o jueguen un partido familiar de baloncesto. Si están en el interior, jueguen a las escondidas o juegos de mesa, disfruten de las artes y manualidades. También puede hacer una fiesta para que baile y suelte su energía, un juego de palabras o Simón dice.

Leer juntos. Deje que su hijo escoja una serie de libros en la biblioteca, de acuerdo a su edad, léanlo juntos durante las vacaciones. Para los niños más pequeños, seleccione libros con temas nuevos o interesantes.

Compartan tiempo, realizando ambos las mismas actividades. Invite a su hijo a buscar una nueva receta, ir de compras y preparar la comida. Utilice el tiempo libre para realizar tareas simples, como doblar la ropa, hablar con él, Saque tiempo para acompañarlo a visitar a sus amigos.

Donar. El voluntariado es una manera significativa para que tu hijo aprenda lo importante que es retribuir y desarrollar empatía por los demás.

- ✓ Ayudar a una organización a envolver o entregar regalos.
- ✓ Ayudar a un vecino con una tarea o varias.
- ✓ Pídale a su hijo que done artículos que ya no utiliza, como sus juguetes, ropa, etc.



La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos o experiencias de otro individuo, imaginando cómo sería estar en la situación de esa persona.

Practique habilidades de afrontamiento

Los niños aprenden a manejar situaciones estresantes, viendo sobre la marcha, cómo las afrontan sus padres, y otros adultos que haya en su entorno. En las vacaciones, seguramente, se darán algunas oportunidades para desarrollar habilidades de afrontamiento saludables. Esto ayuda a los cuidadores y a los niños a mantener la calma. Solo asegúrese de practicar dichas habilidades, antes de que las necesite, cuando todos estén tranquilos.

Practiquen respiración profunda: Realicen inhalaciones profundas por la nariz y exhalen por la boca.

Manténgase activos: El ejercicio es un reductor del estrés comprobado, y puede ser divertido. Escuchen sus canciones favoritas y asistan a un baile juntos.

Practiquen la gratitud. Ser agradecidos y mostrar gratitud hacia los demás nos ayuda a sentirnos más felices, también puede traer beneficios respecto a nuestro bienestar. Comience por preguntar a todos de una manera simple, a la hora de la cena, por cosas por las que estén agradecidos.



La gratitud es el acto o sentimiento de estar agradecido o manifestar aprecio.

Volver a la normalidad

Después de un descanso, puede ser estresante regresar de nuevo a la vida “real”. No importa cómo, es difícil hacerlo. Eso es normal, y está bien, para no desviarse del camino en esa etapa.

Ayude a su hijo a adaptarse cuando regrese a la escuela:

- Reconozca lo que siente su hijo (y también usted) con respecto a que se acaban las vacaciones.
- Haga un plan para pasar tiempo juntos un día después de la escuela o durante el fin de semana, así ambos tienen algo divertido para hacer.
- Anime a su hijo a alistar su almuerzo y el bolso escolar la noche anterior, para que las cosas salgan bien la primera mañana de regreso a clases.