

Navigating school breaks

High 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 many of your teen's daily routines.

- Encourage your teen to try to keep bedtime and wake time consistent with school days. This will help them get back to their normal routine when the break is over.
- Maintain expectations for chores. A break from school shouldn't mean a break from responsibilities. Whether it's taking out the garbage, walking the dog or cleaning their room, try to be consistent.
- Limit screen time. It's common to ease up on screen-time limits during school breaks, but encourage your teen 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 high schooler build resilience and enjoy school breaks.

Make the most of the break

Make time to unwind and relax. The school year can be stressful, and some kids may need a reminder that it's OK and helpful to take breaks and recharge. Encourage your teen to find ways to relax and unwind. Keep in mind, what's relaxing to one person may not be relaxing to another, so it's important to let your teen figure out what works best for them.

Build independence. Learning new skills can increase your child's confidence. Give your teen a chance to take the lead on planning and cooking a meal, coming up with a family activity, or working on a house project. Remember that part of learning involves making mistakes. Give them plenty of support and encouragement and help them learn throughout the process.

Spend time doing everyday activities together. Invite your child to help with holiday shopping or party planning. Cook a family meal together. Ask for your child's input, and let them problem solve with minimal help.

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

- ✓ Prepare or serve meals at a shelter.
- ✓ Assist an organization with wrapping or delivering gifts.
- ✓ Help a neighbor with a task or chore.
- ✓ Ask your teen to donate clothes and items they no longer need.



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

School breaks can be a relief for some and stressful for others. Either way, it's a great opportunity to encourage your teen, and the entire family, to practice healthy coping skills. Practicing these skills can reduce stress and sometimes even prevent stress from occurring in the first place. Just be sure to practice coping skills before you need them, when everyone is calm.

Be in the moment. Encourage your family to be in the present moment by using your senses to notice what's happening around you (e.g., What do you see? Smell? Hear?).

Get active. Physical activity is a proven stress reducer, and it can be fun! Take a family walk or play a game of basketball together.

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 teen adjust to going back to school:

- Support your teen in planning for the days and weeks ahead. Encourage them to try using a planner to help them stay organized as they get back to school.
- Encourage your teen to get their lunch and backpack ready the night before so that things go smoothly the first morning back.
- Help your teen make a plan to continue doing things they enjoyed over the break. Did they get quality sleep and feel more rested? Did they interact more with friends and family? Help them think through ways they can prioritize doing things they enjoy when school starts back.

Durante las vacaciones escolares

Escuela Secundaria

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Los niños resilientes manejan mejor los altibajos de la vida. Las vacaciones escolares pueden ser emocionantes para los estudiantes y estresantes para las familias. Aquí hay algunas recomendaciones para ayudar a su hijo de secundaria a desarrollar resiliencia y disfrutar el descanso.

Mantenga las rutinas

Cree una sensación de normalidad en las vacaciones escolares. Trate de continuar la rutina diaria de algunas de las actividades de su hijo adolescente.

- Anime a su hijo a mantener la misma hora de ir a dormir y despertarse que acostumbra en la escuela. Esto le ayudará a continuar con la rutina cuando terminen las vacaciones.
- Mantenga el interés por las tareas domésticas. Un descanso de la escuela no significa dejar las responsabilidades. Puede ser sacar la basura, pasear al perro o asear su habitación. Trate de ser constante.
- Limite el tiempo del uso de dispositivos electrónicos. Es normal que aumente en vacaciones, pero aliente a tu hijo a tener prioridad por las actividades diarias, como dormir, comer, hacer ejercicio e interactuar con familia y amigos.

Aproveche al máximo el descanso

Tómese el tiempo para relajarse y descansar. El año escolar puede ser estresante, y algunos niños necesitan que les recuerden que eso es normal y es importante tomar descansos y recargarse. Anime a su hijo adolescente a conseguir la forma de relajarse y descansar. Tenga en cuenta que lo que es relajante para una persona, puede que no le sirva a otra, por lo cual, es importante dejar que los adolescentes descubran qué funciona mejor para ellos.

Construir independencia. Aprender nuevas habilidades puede incrementar la confianza en la vida de su hijo. Dele a su hijo la oportunidad de tomar la iniciativa en la preparación de una comida, inventarse una actividad familiar o trabajar en un proyecto en el hogar. Recuerde que parte del aprendizaje implica cometer errores. Apóyelos mucho, anímelos y motíuelos a aprender a lo largo del proceso.

Compartan su tiempo haciendo actividades diarias. Sugiera a su hijo que ayude con las compras navideñas o la organización de fiestas o cocinar en familia. Pida la opinión a su hijo y deje que resuelva el problema con una ayuda mínima.

Donar. El voluntariado es una forma significativa de ayudar que su hijo aprenda la importancia de retribuir y desarrollar la bondad con otros:

- ✓ Preparar o servir comidas en un refugio.
- ✓ Ayudar a un vecino con una labor o quehacer.
- ✓ Ayudar a una organización a envolver o entregar regalos.
- ✓ Sugíerale a su hijo que done ropa y artículos que ya no necesite.



La **empatía** es la capacidad de entender los sentimientos o experiencias de otros, al imaginar cómo sería estar en la situación de esas personas.

Practique habilidades de afrontamiento

Las vacaciones escolares pueden ser un alivio para algunos y estresantes para otros. De cualquier manera, es una gran oportunidad para animar a su hijo adolescente y a toda la familia a practicar habilidades de afrontamiento. Esto puede reducir el estrés y en ocasiones prevenirlo. Solo asegúrese de hacerlo antes de que lo necesite, cuando todos estén tranquilos.

Estar en el momento. Anime a tu familia a vivir en el momento presente, usando sus sentidos para darse cuenta lo que está pasando a su alrededor (por ejemplo, ¿Qué ves? ¿Qué hueles? ¿Qué escuchas?).

Mantengase activo. El ejercicio es un reductor del estrés comprobado, y puede ser divertido! Dar un paseo familiar o jugar juntos un partido de baloncesto.

Practique la gratitud. Mostrar agradecimiento hacia otros no solo nos ayuda a sentirnos más felices, sino que también es bueno para nuestro bienestar físico. Empiece de manera simple, a la hora de la cena, preguntando a cada uno por las cosas que estén agradecidos.



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

Regresando 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.

- Apoye a su hijo adolescente en la planificación de los días y semanas venideros. Anímelo a utilizar un planificador para mantenerse organizado mientras regresa a la escuela.
- Aliente a su hijo adolescente a alistar su almuerzo y bolso escolar la noche anterior, para que las cosas salgan bien al regresar a la mañana siguiente.
- Ayude a su hijo adolescente a planificar para seguir haciendo cosas que disfrutaban en vacaciones. ¿Consiguieron poder dormir mejor y sentirse más descansados? ¿Interactuaron más con amigos y familia? Ayúdelo a pensar detenidamente la manera en que pueden priorizar para hacer las cosas que disfruta cuando la escuela empiece de nuevo.