

# Navigating school breaks

## Middle 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.

- Encourage your child to try to 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.
- 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.
- 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 middle schooler build resilience and enjoy school breaks.

### Make the most of the break

**Be active together.** If you can, spend time being active outside by taking family walks, going on bike rides, or playing a family game of football or kickball. If you're indoors, spend screen-free time with your child by taking on a challenging puzzle or playing cards or board games. You can also get some of your child's energy out by playing a game of charades or doing a yoga video together.

**Learn something new together.** Try to learn a few words in a new language or work on a project you've wanted to do together. Working on a task or accomplishing a goal with your child is a great way to connect with each other.

**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 child learn the importance of giving back and develop empathy for others.

- ✓ Assist an organization with wrapping or delivering gifts.
- ✓ Prepare or serve meals at a shelter.
- ✓ 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! Put on your favorite songs and have a dance party 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 child adjust to going back to school:

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



# Durante las vacaciones escolares

## Escuela intermedia

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

### Mantenga la rutina

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

- Anime a tu hijo a mantener la misma hora de 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.
- Establezca límites en el tiempo de uso de aparatos electrónicos. Es común que aumente en época de vacaciones, pero es importante priorizar otras actividades diarias tales como dormir, cenar, actividad física, e interactuar con la familia y amigos.

### Aproveche al máximo el descanso

**Manténganse activos juntos.** Si puede, dedique tiempo para pasear afuera con la familia, montar en bicicleta o jugar con ellos fútbol o kickball. Si está dentro de casa, pasa tiempo con su hijo sin pantallas, armando un rompecabezas, jugando cartas o juegos de competencia. También puede jugar juegos de palabras o hacer un video de yoga juntos para ayudarle a gastar energía.

**Aprendan juntos algo nuevo.** Trate de aprender algunas palabras nuevas en un lenguaje distinto, o trabajar en un proyecto que hayan querido hacer los dos. Trabajar en algo o con más niños para lograr una meta, es una excelente manera de compenetrarse.

**Compartan su tiempo, realizando actividades cotidianas.** Invite a su hijo a colaborar con las compras navideñas u organizar una fiesta, cocinar en familia. Pida la opinión de su hijo y deje que resuelva el problema con ayuda mínima.

**Donar:** El voluntariado es una forma significativa de ayudar a que tu hijo aprenda la importancia de retribuir y desarrollar la generosidad con los demás.

- ✓ Ayudar a una organización a envolver o entregar regalos.
- ✓ Pídale a su hijo que regale artículos que ya no use, como sus juguetes, ropa, etc.
- ✓ Preparar o servir comidas en un refugio.
- ✓ Ayudar a un vecino con una labor o quehacer.



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

# 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.