

Building Resilience Over Summer Break

Elementary school

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Resilient kids are better able to handle life's ups and downs. Summer breaks can bring up lots of feelings. Some kids may feel excited about the break, while others may feel sad to leave school and their friends. However your child is feeling, you can help them take care of their body and mind—and ultimately build resilience—while enjoying summer break.

Keeping consistent routines

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



Identifying and expressing feelings

Kids need your help learning how to identify and express their feelings. Make it a routine to regularly ask your child how they're feeling. If it's helpful, use the feelings faces provided. Then, actively listen to what they share. Let your child know you understand and that it's normal and OK for them to feel whatever they're feeling.



Excited



Frustrated



Disappointed



Worried



Brave



Lonely



Sleep

It's normal for sleep habits to change over the summer, but getting quality sleep is important for kids' bodies and minds all year long. And helping your child keep a consistent bedtime routine during the summer can help make the transition back to school a little smoother. Do your best to maintain sleep and wake times and before-bed routines, such as bathing, brushing teeth, reading books, listening to stories or calming music, coloring, etc.



Nutrition

It's easy for your child's eating habits to change during summer break. Try having quick and healthy snacks on hand, such as fruit, nuts, string cheese and yogurt. It's also important for your child to stay hydrated by drinking plenty of water (instead of sugary drinks). Make drinking water more fun by letting your child pick out a water bottle or use a silly straw.



Screen time

With less structure and more downtime, kids tend to spend more time on screens during summer break. Try setting consistent screen time limits, and encourage your child to get plenty of physical activity, rest, and time to connect with friends and family.



Coping skills

Coping skills are things we can do to help us feel better and manage stress. Use extra downtime during the summer to practice coping skills with your child. Pick one skill to regularly practice together, such as deep breathing.

Deep breathing: This coping skill involves inhaling slowly through the nose and exhaling slowly through the mouth. Deep breathing can help improve our ability to focus and better handle our emotions by lowering our heart rate, allowing our muscles to relax, and calming our mind and body. One technique to help your child practice deep breathing is using balloon breaths.



Think of your belly as a balloon. As you breathe in, let the balloon fill with air, then breathe out and let the balloon deflate.



It's difficult to learn something new when we're anxious, angry or distracted, so try to practice any new coping skills when everyone is calm.

Embracing summer boredom

With more free time, your child may complain about being bored. It's normal to try to prevent boredom by scheduling lots of activities. But overscheduling your child can make it hard for them to slow down, be present, be creative and explore other interests. Encourage your child to accept and even enjoy boredom! Here are some ways to respond when your child says they're bored:

"When I'm bored, I find that I end up having fun because I really get to think about what I want to do. What's one thing you want to do right now?"

"It sounds like you aren't sure what to do right now. I wonder what you'd enjoy doing if you let your mind wander for a moment. What do you think?"

"I can't help you figure it out at this moment, so take a few minutes and see what you can think of. I'm excited to see what you come up with!"

Learning through activities

There are many ways your child can learn outside of school, even in the everyday things you're already doing. Here are some ways to make learning more fun:



Cook

Practice using fractions in recipes, or figure out the best way to divide the meal into the correct number of servings for your family.



Do chores

Let your child help with meal planning and prep, making the bed, folding laundry or taking care of pets. This can encourage them to think critically and problem-solve.



Read

Head to your local library, and encourage your child to check out a new book that interests them.



Garden

Encourage your child to explore the outdoors. You can help them create a fun scavenger hunt, so they can look for different trees, insects, leaves, etc.



Visit museums

Visiting museums can help us learn about people, cultures and experiences different from our own. During and after the visit, talk with your child about what they learned. This can be a helpful way to develop empathy, teach tolerance and build their resilience.



Construyendo resiliencia durante las vacaciones de verano

Escuela primaria

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Los niños resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida. Las vacaciones de verano pueden traer muchos sentimientos. Algunos niños pueden sentirse emocionados por las vacaciones, mientras que otros pueden sentirse tristes por dejar la escuela y sus amigos. Independientemente de cómo se sienta tu hijo, puedes ayudarlo a cuidar su cuerpo y su mente, y en última instancia, desarrollar la resiliencia, mientras disfruta de las vacaciones de verano.

Mantén rutinas consistentes

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

Identifica y expresa sentimientos

Los niños necesitan tu ayuda para aprender a identificar y expresar sus sentimientos. Convierte en una rutina el preguntarle regularmente a tu hijo cómo se siente. Si es útil, usa las caras de sentimientos provistas. Luego, escucha activamente lo que comparten. Hazle saber a tu hijo que lo entiendes y que es normal y está bien que sienta lo que sea que esté sintiendo.



Emocionado



Frustrado



Decepcionado



Preocupado



Valiente



Solo

Sueño

Es normal que los hábitos de sueño cambien durante el verano, pero dormir bien es importante para el cuerpo y la mente de los niños durante todo el año. Acostumbrar a tu hijo a mantener una rutina constante a la hora de dormir durante el verano, puede ayudar a que la transición de regreso a la escuela sea un poco más fácil. Haz todo lo posible para mantener los horarios de hora de dormir y despertar, así como las rutinas antes de ir a la cama, como bañarse, cepillarse los dientes, leer libros, escuchar cuentos o música relajante, colorear, etc.

Nutrición

Es fácil que los hábitos alimenticios de tu hijo cambien durante las vacaciones de verano. Trata de tener meriendas rápidas y saludables a la mano, como frutas, nueces, queso en tiras y yogur. También es importante que tu hijo se mantenga hidratado bebiendo mucha agua (en lugar de bebidas azucaradas). Haz que beber agua sea más divertido dejando que tu hijo escoja una botella de agua o use un popote, pitillo o sorbeto.

Tiempo frente a las pantallas

Con menos qué hacer y más tiempo de inactividad, los niños 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, descansa y tenga tiempo para conectarse con amigos y familiares.

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. Escoge una habilidad para practicar juntos con regularidad, como la respiración profunda.

Respiración profunda: Esta habilidad de afrontamiento consiste en inhalar lentamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca. La respiración profunda puede ayudar a mejorar nuestra capacidad para concentrarnos y manejar mejor nuestras emociones al reducir nuestro ritmo cardíaco, permitiendo que nuestros músculos se relajen y se tranquilice nuestra mente y cuerpo. Una técnica para ayudar a tu hijo a practicar la respiración profunda es hacerlo con globos.

Piensa en tu vientre como un globo. Mientras inhalas, deja que el globo se llene de aire, luego exhala y deja que el globo se desinfla.

Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos, así que trata de practicar nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén calmados.

Cambia el aburrimiento de verano

Con más tiempo libre, tu hijo puede quejarse de que está aburrido. Es normal tratar de evitar el aburrimiento realizando muchas actividades. Pero programar muchas cosas para tu hijo, puede dificultar que disminuya el estrés. Debes estar atenta, ser creativa y explorar otros intereses. ¡Anima a tu hijo a aceptar, e incluso disfrutar del aburrimiento! Aquí hay algunas formas de responder cuando tu hijo dice que está aburrido:

“Cuando estoy aburrido, necesito terminar divirtiéndome porque realmente puedo pensar en lo que quiero hacer. ¿Qué es lo que quieres hacer ahora mismo?”

“Parece que no estás seguro de qué hacer en este momento. Me pregunto qué te gustaría hacer si dejas que tu mente divague por un momento. ¿Qué opinas?”

“No puedo ayudarte a resolverlo en este momento, así que tómate unos minutos y ve qué se le ocurre. ¡Estoy emocionada por ver lo que se te ocurre!”

Aprendizaje a través de actividades

Hay muchas maneras fuera de la escuela para que tu hijo pueda aprender, incluso en las cosas cotidianas que tú haces. Aquí hay algunas formas de hacer que el aprendizaje sea más divertido:



Cocinar

Practica el uso de fracciones en las recetas, o descubre la mejor manera de dividir la comida en el número correcto de porciones para tu familia.



Realizar los quehaceres

Permite que tu hijo te ayude a planificar y preparar las comidas, tender la cama, doblar la ropa o cuidar a las mascotas. Esto puede alentarlos a pensar críticamente y resolver problemas.



Leer

Visita tu biblioteca local, y anima a tu hijo a consultar un nuevo libro que le interese.



Jardín

Anima a tu hijo a explorar al aire libre. Puedes ayudarlo a crear una búsqueda del tesoro divertida, para que busque diferentes árboles, insectos, hojas, etc.



Visitar museos

Visitar museos puede ayudarnos a aprender acerca de las personas, costumbres y culturas diferentes a las nuestras. Durante y después de la visita, habla con tu hijo sobre lo que aprendió. Esta puede ser una forma útil de desarrollar empatía, enseñar tolerancia y desarrollar su resiliencia.