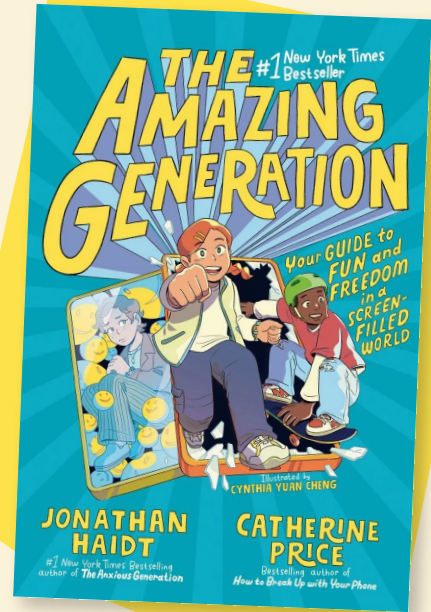


MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

A Letter to Parents and Caregivers

The **My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.



Dear Parents and Caregivers,

I work with students and families every day, and one thing I hear consistently is that young people are navigating a lot—social pressure, anxiety, questions about who they are and where they fit. Much of that is a normal part of growing up. But the world they're growing up in moves fast, and summer can be real opportunity: a chance for kids to stay connected to the people and activities that ground them, try new things, and step back from the habits that don't always serve them well.

Your child has the opportunity to participate in the **My Amazing Summer Challenge**. It's built around a new book, *The Amazing Generation*, written for kids in grades 4–6 by Jonathan Haidt and Catherine Price that encourages kids to try screen-free activities and reflect on their own habits.

This book gives kids a chance to pause and think—not because someone is telling them what to do, but because they're curious about what they actually want. That kind of reflection is powerful especially during a stretch of unstructured time like summer.

How the challenge works

Your child will read *The Amazing Generation* at their own pace over the summer. They will either receive a copy from their school, or they can check the book out from their local library. After reading it, they're invited to try something the book inspired—a screen-free activity, a new hobby, time spent with someone in person, or a challenge that pushes them offline and into the real world—and share a short reflection in the fall. That reflection can be a written response, a photo essay, a drawing, a poem, a comic, or a poster. They get to choose.

Every student who submits receives a certificate of recognition. Five students will be selected to have their story featured nationally and receive a \$100 Bookshop.org gift card.

MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

Here are a few simple ways to support your child through the summer challenge:



Ask what they're reading about. *"What surprised you?" or "What are you thinking about?"* is enough to open a conversation.



Try something together. If your child wants to try something new this summer—a hike, a recipe, a project, time with a friend—your encouragement makes a real difference.



Talk about your own experiences. Kids are curious about what life was like before smartphones and social media. Sharing your own memories of summer, boredom, friendship, and figuring things out can be more meaningful than you'd expect.



Let them lead. This is their challenge. The most helpful thing you can do is show interest without taking it over. If they want to talk about it, listen and ask questions. Maybe you can learn something new!

We've included conversation starters for you in this packet. Pick one that feels right to you.

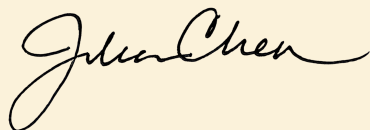
Cartwheel's Partnership with School Districts

This challenge is one small piece of a bigger picture—helping kids build habits that support their mental health and wellbeing—both on and off screens.

Cartwheel is your school district's virtual mental health partner. If you've noticed your child struggling with screen time, feeling anxious, having trouble sleeping, or experiencing changes in mood—or if you're feeling unsure about how best to support them—we're here throughout the summer and school year.

Cartwheel provides individual therapy, parent guidance, family therapy, and medication support when needed. You can learn more and complete a simple interest form to access support [here](#). **You never have to worry alone.**

With gratitude,



Juliana Chen, M.D.

Chief Medical Officer, Cartwheel



For Parents & Caregivers

Your Child's Brain on Screens

Juliana Chen, M.D., Chief Medical Officer, Cartwheel

The **My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.



Your child is reading a book about growing up in a world designed to grab their attention. Here's the research behind what they're reading and what you can do to support them.

Why this matters

Research on young people shows a clear link between heavy screen use and rising rates of anxiety, depression, and loneliness.* This isn't about blaming screens. It's about understanding what's happening so we can respond effectively—and so our kids can too.

*Research on screen time and youth mental health has grown significantly since the early 2010s, when rates of anxiety and depression among young people began rising. For evidence-based resources, visit the U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health ([hhs.gov](https://www.hhs.gov)) and the American Academy of Pediatrics ([aap.org](https://www.aap.org)).

Three things worth understanding



Screens and anxiety

The apps kids scroll through, the videos they watch, the games they play are all built to keep them coming back. Each notification, “like”, or new video gives the brain a small burst of excitement. But over time, the brain needs more and more stimulation to feel that same buzz. Without it, kids can feel restless, anxious, or just...off. What looks like boredom is often the brain adjusting after too much stimulation.



Comparison and self-worth

These platforms are built to show the best moments of everyone else's lives not the boring or hard parts. Kids are already wired to care deeply about what their peers think of them. Seeing a constant highlight reel of other people's lives can quietly chip away at how they feel about themselves. This can lead to loneliness, self-doubt, and a sense of not belonging, even when they're surrounded by friends.



Screens and sleep

Looking at screens before bed makes it harder for kids to fall asleep—the brain gets a signal that it's still daytime. Most kids this age need 9–11 hours of sleep. Most aren't getting it. Poor sleep makes everything harder—kids feel more anxious, more irritable, and less able to handle everyday stress. Sleep is one of the most important foundations of good mental health.

What actually helps



What you do matters more than what you say.

Kids pay attention to how adults use their phones—at dinner, during conversations, in quiet moments. You don't have to be perfect. But when you put your phone down and name it, “I'm putting this away so I can be here,” it teaches something no rule can.



Help them understand why.

Kids do better when they understand what's actually happening—not just that screens are “bad.” Knowing that apps are deliberately designed to be hard to put down takes the shame out of struggling with them. It also gives kids something to push back against—which, at this age, can be surprisingly motivating.



In-person time with friends is one of the best things for mental health.

Research is clear on this: being together in person—doing almost anything—is genuinely good for kids in ways that online connection isn't. Helping your child make and keep plans with friends is one of the most impactful things you can do.



Feeling bored is okay.

Unstructured time, even the kind where kids complain they have nothing to do, is where creativity, self-awareness, and emotional resilience get built. Boredom is often the first step. That empty space doesn't need to be filled.

When to pay attention

Most kids will do well with small, consistent changes to how they use screens. But some signs are worth taking more seriously:

- **Mood changes after screen use**—irritability, sadness, or withdrawal
- **Strong anxiety or distress** when screens aren't available
- **Losing interest in activities or friendships** they used to enjoy
- **Sleep problems** that don't improve with less screen time
- Saying they feel **lonely, worthless, or like they don't belong**

If you're noticing these signs, a good first step is talking with your child. There's a lot a family can do together—having open conversations about screen use, setting expectations as a team, and problem-solving together rather than top-down.

If you feel like more support could be helpful—or even if you're not sure—your child's school counselor is a great first call. They can talk through what you're noticing, help you think it through, and point you toward the right resources.

Things to try at home



Make some spaces screen-free. Meals and bedrooms are good places to start. Small changes can make a real difference over time.



Ask open questions. “What did you think about that book?” or “Is there something you want to try this summer?” goes further than “Put your phone down.”



Try something together. A walk, a game, a meal without phones. Modeling screen-free time is more powerful than setting rules about it.

Take it one step at a time. You don't have to change everything at once. Small, consistent shifts add up.



For more helpful parent resources, check out [Cartwheel's Parent Guide Series](#)—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.

Cartwheel's Partnership with School Districts

This challenge is one small piece of a bigger picture—helping kids build habits that support their mental health and wellbeing, on and off screens.

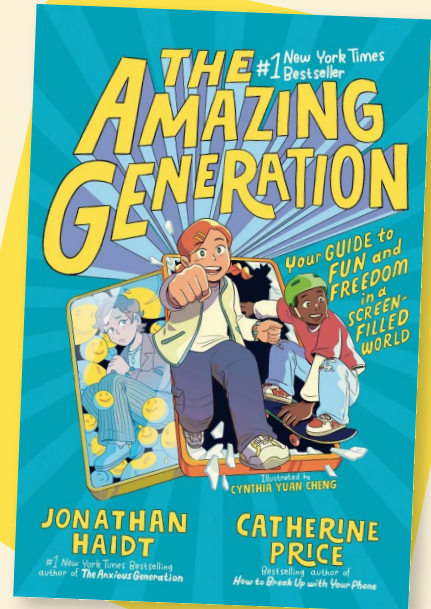
Cartwheel partners with school districts across the country as their virtual mental health partner. If you've noticed your child struggling with screen time, feeling anxious, having trouble sleeping, or experiencing changes in mood—or if you're feeling unsure about how best to support them—we're here throughout the summer and school year.

Cartwheel provides individual therapy, parent guidance, family therapy, and medication support when needed. You can learn more and complete a simple interest form to access support [here](#). **You never have to worry alone.**

MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Una carta para padres y cuidadores

El **reto Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.



Estimados padres y cuidadores:

Trabajo con estudiantes y familias todos los días, y algo que escucho con frecuencia es que los jóvenes tienen mucho con qué lidiar — presión social, ansiedad, preguntas sobre quiénes son y dónde encajan. Gran parte de eso es una parte normal de crecer. Pero el mundo en el que están creciendo avanza rápido, y el verano puede ser una oportunidad real: una oportunidad para que los niños se mantengan conectados con las personas y las actividades que los sostienen, prueben cosas nuevas y se alejen de los hábitos que no siempre les hacen bien.

Su hijo/a tiene la oportunidad de participar en el **reto Mi Verano Increíble**. Está basado en un nuevo libro, *The Amazing Generation*, escrito para niños de los grados 4 a 6 por Jonathan Haidt y Catherine Price, que anima a los niños a probar actividades sin pantallas y reflexionar sobre sus propios hábitos.

Este libro les da a los niños la oportunidad de hacer una pausa y pensar — no porque alguien les diga qué hacer, sino porque tienen curiosidad sobre lo que realmente quieren. Ese tipo de reflexión es poderosa, especialmente durante un período de tiempo sin estructura como el verano.

Cómo funciona el reto

Su hijo/a leerá *The Amazing Generation* a su propio ritmo durante el verano. Recibirá una copia de su escuela, o puede tomarlo prestado de su biblioteca local. Después de leerlo, se le invita a intentar algo que el libro le inspiró — una actividad sin pantallas, un nuevo pasatiempo, tiempo con alguien en persona, o un reto que lo lleve fuera del mundo digital y al mundo real — y a compartir una breve reflexión en el otoño. Esa reflexión puede ser una respuesta escrita, un ensayo fotográfico, un dibujo, un poema, un cómic o un póster. Él o ella elige.

Todo estudiante que envíe su trabajo recibe un certificado de reconocimiento. Cinco estudiantes serán seleccionados para tener su historia presentada a nivel nacional y recibirán una tarjeta de regalo de \$100 de Bookshop.org.

MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Aquí hay algunas formas sencillas de apoyar a su hijo/a durante el reto de verano:



Pregúntele sobre lo que está leyendo. “¿Qué te sorprendió?” o “¿En qué estás pensando?” es suficiente para abrir una conversación.



Intenten algo juntos. Si su hijo/a quiere probar algo nuevo este verano—una caminata, una receta, un proyecto, tiempo con un amigo—su apoyo marca una diferencia real.



Hablen de sus propias experiencias. Los niños sienten curiosidad por cómo era la vida antes de los teléfonos inteligentes y las redes sociales. Compartir sus propios recuerdos del verano, del aburrimiento, de las amistades y de cómo resolvían las cosas puede ser más significativo de lo que espera.



Déjele llevar la iniciativa. Este es su reto. Lo más útil que puede hacer es mostrar interés sin apropiarse de él. Si quiere hablar al respecto, escuche y haga preguntas. ¡Quizás usted también aprenda algo nuevo!

Hemos incluido temas de conversación para usted en este paquete. Elija el que le parezca más adecuado.

La alianza de Cartwheel con los distritos escolares

Este reto es una pequeña parte de un panorama más amplio — ayudar a los niños a desarrollar hábitos que apoyen su salud mental y su bienestar, tanto con pantallas como sin ellas.

Cartwheel es el socio de salud mental virtual de su distrito escolar. Si ha notado que su hijo/a tiene dificultades con el tiempo frente a las pantallas, se siente ansioso/a, tiene problemas para dormir o está experimentando cambios en su ánimo — o si no está seguro/a de cómo apoyarle mejor — estamos aquí durante el verano y el año escolar.

Cartwheel ofrece terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y apoyo con medicamentos cuando es necesario. Puede obtener más información y completar un formulario breve para acceder a apoyo aquí. **Nunca tiene que preocuparse solo/a.**

Con gratitud,

Juliana Chen, M.D.

Directora Médica, Cartwheel



Para padres y cuidadores

El cerebro de su hijo/a y las pantallas

Juliana Chen, M.D., Directora Médica, Cartwheel

El **reto Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.



Su hijo/a está leyendo un libro sobre crecer en un mundo diseñado para captar su atención. Aquí está la investigación detrás de lo que está leyendo y lo que usted puede hacer para apoyarle.

Por qué esto importa

Las investigaciones sobre los jóvenes muestran una relación clara entre el uso excesivo de pantallas y el aumento de los niveles de ansiedad, depresión y soledad.* No se trata de culpar a las pantallas. Se trata de entender lo que está pasando para poder responder de manera efectiva —y para que nuestros hijos también puedan hacerlo.

* Las investigaciones sobre el tiempo frente a pantallas y la salud mental de los jóvenes han crecido significativamente desde principios de la década de 2010, cuando las tasas de ansiedad y depresión entre los jóvenes comenzaron a aumentar. Para recursos basados en evidencia, visite el Aviso del Cirujano General de EE. UU. sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes ([hhs.gov](https://www.hhs.gov)) y la Academia Americana de Pediatría ([aap.org](https://www.aap.org)).

Tres cosas que vale la pena entender



Las pantallas y la ansiedad

Las apps por las que los niños hacen scroll, los videos que ven y los juegos que juegan están diseñados para hacer que vuelvan una y otra vez. Cada notificación, "me gusta" o video nuevo le da al cerebro una pequeña descarga de emoción. Pero con el tiempo, el cerebro necesita cada vez más estimulación para sentir esa misma sensación. Sin ella, los niños pueden sentirse inquietos, ansiosos o simplemente... mal. Lo que parece aburrimiento es a menudo el cerebro ajustándose después de demasiada estimulación.



La comparación y la autoestima

Estas plataformas están diseñadas para mostrar los mejores momentos de la vida de los demás — no las partes aburridas o difíciles. Los niños ya tienden a preocuparse mucho por lo que sus compañeros piensan de ellos. Ver constantemente los momentos perfectos de la vida de otras personas puede ir erosionando poco a poco cómo se sienten consigo mismos. Esto puede llevar a la soledad, la inseguridad y una sensación de no pertenecer, incluso cuando están rodeados de amigos.



Las pantallas y el sueño

Mirar pantallas antes de dormir hace que sea más difícil para los niños quedarse dormidos—el cerebro recibe una señal de que todavía es de día. La mayoría de los niños de esta edad necesitan entre 9 y 11 horas de sueño. La mayoría no las está durmiendo. Dormir mal hace todo más difícil—los niños se sienten más ansiosos, más irritables y menos capaces de manejar el estrés del día a día. El sueño es una de las bases más importantes de una buena salud mental.

Qué ayuda realmente



Lo que usted hace importa más que lo que dice.

Los niños prestan atención a cómo los adultos usan sus teléfonos—en la cena, durante las conversaciones, en los momentos tranquilos. No tiene que ser perfecto/a. Pero cuando deja su teléfono a un lado y lo dice en voz alta —“*Lo voy a guardar para estar aquí contigo*”—eso enseña algo que ninguna regla puede lograr.



Ayúdele a entender por qué.

Los niños lo hacen mejor cuando entienden lo que realmente está pasando—no solo que las pantallas son "malas". Saber que las apps están diseñadas deliberadamente para ser difíciles de soltar les quita la vergüenza de tener dificultades con ellas. También les da algo contra lo que rebelarse—lo cual, a esta edad, puede ser sorprendentemente motivador.



El tiempo en persona con amigos es una de las mejores cosas para la salud mental.

Las investigaciones son claras al respecto: estar juntos en persona—haciendo casi cualquier cosa—es genuinamente bueno para los niños de maneras que la conexión en línea no logra. Ayudar a su hijo/a a hacer planes con amigos y cumplirlos es una de las cosas más importantes que puede hacer.



El aburrimiento está bien.

El tiempo sin estructura—incluso el tipo en que los niños se quejan de que no tienen nada que hacer—es donde se desarrollan la creatividad, el autoconocimiento y la fortaleza emocional. El aburrimiento es a menudo el primer paso. Ese espacio vacío no necesita llenarse.

Cuándo prestar más atención

La mayoría de los niños se beneficiarán de cambios pequeños y constantes en cómo usan las pantallas. Pero hay algunas señales que vale la pena tomar más en serio:

- **Cambios de ánimo después de usar pantallas**—irritabilidad, tristeza o aislamiento
- **Ansiedad intensa o angustia** cuando las pantallas no están disponibles
- **Pérdida de interés en actividades o amistades** que antes disfrutaba
- **Problemas de sueño** que no mejoran con menos tiempo frente a pantallas
- Decir que se siente **solo/a, que no vale nada, o que no pertenece**

Si nota estas señales, un buen primer paso es hablar con su hijo/a. Hay mucho que una familia puede hacer junta—tener conversaciones abiertas sobre el uso de las pantallas, establecer expectativas en equipo y buscar soluciones juntos en lugar de imponer reglas desde arriba.

Si siente que podría ser útil contar con más apoyo—o incluso si no está seguro/a—el consejero escolar de su hijo/a es un excelente primer contacto. Puede hablar sobre lo que está notando, ayudarlo a analizarlo y orientarlo hacia los recursos adecuados.

Cosas que puede probar en casa



Cree algunos espacios sin pantallas. Las comidas y los dormitorios son buenos lugares para empezar. Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia con el tiempo.



Haga preguntas abiertas. “¿Qué te pareció ese libro?” o “¿Hay algo que quieras probar este verano?” llega más lejos que “Deja el teléfono.”



Intenten algo juntos. Una caminata, un juego, una comida sin teléfonos. Mostrar con el ejemplo cómo es el tiempo sin pantallas es más poderoso que establecer reglas al respecto.

Vaya un paso a la vez. No tiene que cambiar todo de una sola vez. Los pequeños cambios constantes se acumulan.



Para más recursos útiles para padres, consulte la **Serie de guías para padres de Cartwheel**—recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de su hijo/a.

La alianza de Cartwheel con los distritos escolares

Este reto es una pequeña parte de un panorama más amplio—ayudar a los niños a desarrollar hábitos que apoyen su salud mental y su bienestar, tanto con pantallas como sin ellas.

Cartwheel se asocia con distritos escolares de todo el país como socio de salud mental virtual. Si ha notado que su hijo/a tiene dificultades con el tiempo frente a las pantallas, se siente ansioso/a, tiene problemas para dormir o está experimentando cambios en su ánimo — o si no está seguro/a de cómo apoyarle mejor — estamos aquí durante el verano y el año escolar.

Cartwheel ofrece terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y apoyo con medicamentos cuando es necesario. Puede obtener más información y completar un formulario breve para acceder a apoyo **aquí**. **Nunca tiene que preocuparse solo/a.**