

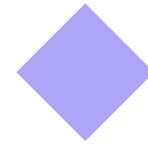


 **Cartwheel**

## **Parent Guide Series**

Practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.

# Contents



<b>Welcome</b> .....	<b>1</b>
<b>When Anxiety Gets in the Way of Going to School</b> .....	<b>2</b>
<b>Feeling the Pressure: Helping Kids Through End-of-Year School Stress</b> .....	<b>6</b>
<b>Helping Your Child Build Healthy Screen Habits</b> .....	<b>10</b>
<b>Helping Anxious Kids Without Reinforcing Anxiety</b> .....	<b>14</b>
<b>Navigating Summer Without Structure</b> .....	<b>18</b>
<b>Building Healthy Summer Habits</b> .....	<b>22</b>
<b>Strengthening Family Connection in Everyday Moments</b> .....	<b>27</b>
<b>Big Feelings, Big Reactions</b> .....	<b>31</b>
<b>Building Confidence and Resilience</b> .....	<b>35</b>
<b>Taking Care of Yourself as a Parent</b> .....	<b>39</b>
<b>Easing the Back-to-School Transition</b> .....	<b>43</b>





## Welcome to our Parent Guide Series

Summer can be a wonderful time for families—but it can also bring new challenges. With less structure, more time together, and changing routines, many parents find that things feel a bit harder than expected.

If you've found yourself wondering what to do with long days, how to manage screens, or how to support your child through big feelings or anxiety, you're not alone.

This collection of guides is designed to meet you in those moments, with practical, expert-informed strategies to help you support your child's mental health, build healthy habits, and create more good days together this summer.

And while summer can feel long in the moment, it often passes quickly. Before you know it, the transition back to school begins. These guides are designed to support your child not just through the summer months, but as they build the skills, confidence, and routines that will carry into the school year ahead.



**Juliana Chen, M.D.**

Chief Medical Officer, Cartwheel

# When Anxiety Gets in the Way of Going to School

Understanding what's behind it—and how to help



# When Anxiety Gets in the Way of Going to School

## Understanding what's behind it and how to help

Getting your child to school can feel like the hardest part of the day whether the struggle starts the night before or first thing in the morning. They may say they feel sick, refuse to go, or become overwhelmed before the day even starts.

What can look like defiance is often something else entirely.

### What you might be noticing

- Your child says they feel sick right before school
- Mornings are full of tears, shutdown, or resistance
- They ask to stay home or miss more school than usual
- Evenings or Sundays bring increased worry
- Once they stay home, they seem calmer but going back gets harder

### What it might mean

When getting to school becomes a struggle, it can look like a child is being difficult but more often, it's driven by **anxiety or stress**. Your child isn't trying to avoid school, they're usually trying to avoid a feeling.

Something about going to school may feel too hard right now:

- homework, tests, or worries about performance
- social stress
- transitions or uncertainty
- feeling behind or not good enough
- worries about being away from home or a family member
- challenges at school, like peer conflict, bullying, or learning differences

Avoidance works in the short term:

- your child gets relief
- the stress goes down

But over time, it teaches the brain that avoiding school is what makes the anxiety go away. The more your child avoids school, the harder it feels to go back.

**This isn't about a child being difficult or not trying, it's a sign your child is overwhelmed.**

They're often struggling and don't yet have the tools to cope.

This is more common than most parents know and with the right support, families can move forward to break the cycle.

## What helps at home

The goal isn't to eliminate anxiety overnight. It's to help you and your child build the skills to manage it.



### Start with understanding

Before solving, help your child feel seen. When kids feel pushed before they feel understood, it can make anxiety stronger.

What this might sound like:

*"I can tell this feels really hard for you."*

*"We'll figure this out together."*

*"You don't have to do it all at once."*

*"I'm here with you."*



### Keep the expectation, add support

Both are important. It's tempting to let your child stay home when things feel this hard—but repeated avoidance can make it even harder to go back.

Instead of: *"Fine, just stay home"*

Try: *"We're going to figure this out together, you don't have to do it alone."*



### Break it into smaller steps

Full days can feel overwhelming. Instead of focusing on the whole day, start smaller:

- Getting in the car
- Walking into the school building
- Staying for one class

Small steps build confidence.



### Partner with the school early

You don't have to figure this out alone. Schools can help with:

- Check-ins
- Adjusted schedules
- Identifying a safe adult
- Providing additional supports

Working with the school can help identify what's making school feel hard and what supports might be most helpful.



### Stay calm (even when it's hard)

Your calm helps your child feel safe enough to try especially when they're anxious. This doesn't mean staying perfectly calm, it means doing your best to steady yourself in the moment.

## Try This Tonight

- Ask: “What feels hardest about school right now?”
- Choose one **small step** for tomorrow
- Reassure: “We’ll work through this together”

## FAQs

### What if they’re really sick?

Always rule out medical concerns. But if this pattern shows up mainly around school, anxiety may be part of it.

### Should I let them stay home for now?

Occasional days may be needed, but ongoing avoidance can make returning harder. Support + gradual return is key.

## When to seek extra support

- School avoidance or refusal is starting to happen regularly
- Mornings are consistently escalating
- Your child is falling behind or withdrawing
- You feel stuck or unsure what to do

Support for both kids and parents can make a big difference especially when it’s in place early.

And with time, support, and practice, you and your child can build the skills and confidence to make school feel more manageable.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. For students struggling to attend school, Cartwheel offers targeted support through our School Avoidance Program. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Feeling the Pressure: Helping Kids Through End-of-Year School Stress

What helps when everything feels like too much



# Feeling the Pressure: Helping Kids Through End-of-Year School Stress

## What helps when everything feels like too much

This time of year, school can start to feel like a lot for many kids especially those facing big transitions or end-of-year milestones.

There are tests, projects, deadlines and often a quiet pressure to “keep up.”

As expectations build, that pressure can be hard for kids to name, but it often shows up in their behavior. Even small tasks can start to feel like too much.

Some kids push through. Others shut down.

You might notice your child saying: **“I can’t do this”** or **“I’m so behind”** or **“It’s too much.”**

Even when you know they can handle the work.

### What you might be noticing

- Homework takes much longer than expected
- Procrastination or difficulty getting started
- More irritability, shutdown, or emotional reactions
- Physical complaints like headaches or trouble sleeping
- Last-minute stress, panic, or avoidance

### What it might mean

When kids are overwhelmed, it doesn’t always look like stress. Instead, it often shows up as avoidance, procrastination, or “not trying”

But underneath, many kids are thinking: *“I don’t know where to start—and I’m afraid I won’t be able to do it.”*

Here’s an important reframe: **When a task feels bigger than what a child can manage in that moment, it’s common for them to struggle.**

This can happen when:

- Expectations feel high
- Tasks feel unclear or too big
- They’re worried about making mistakes

And when that happens: the brain freezes before it begins.

This isn’t a lack of effort it’s a sign your child is overwhelmed and may need support.

## What helps at home



### Focus on starting—not finishing

When something feels overwhelming, starting is the hardest part.

Try: *“Let’s just focus on the first 10 minutes.”*

Starting builds momentum.



### Make the invisible visible

“Do your homework” can feel huge.

Instead, break it down together:

- What exactly needs to be done?
- What’s the first step? (e.g., open the assignment, write the first sentence)

Smaller steps and clarity can help reduce overwhelm.



### Reduce pressure without lowering expectations

It’s tempting to increase pressure when kids are falling behind—but that often makes it harder for them to get started.

Instead of: *“You need to do well on this”*

Try: *“Your job is to try—we’ll figure it out step by step.”*



### Normalize the experience

Avoid: *“It’s not a big deal”*

Try: *“This is a stressful time—a lot of kids feel this way.”*

Feeling understood helps kids stay engaged.



### Stay nearby (without taking over)

Sometimes what helps most is your presence.

Sitting nearby while your child starts can calm their worries, make it easier to get started, and help them keep going.

Some kids, especially tweens and teens, may prefer more space. But knowing you’re nearby and available if needed can still make a difference.



### Watch for all-or-nothing thinking

Kids may think: *“If I can’t do it perfectly, I shouldn’t start”*

Help them shift to: *“Just begin—it doesn’t have to be perfect.”*



### Protect sleep and downtime

Stress is harder to manage when kids are exhausted.

Even small changes to sleep, breaks, and screen time can improve focus and mood.

## Try This Tonight

- Sit with your child—or check in alongside them—and map out one assignment
- Choose a short, realistic work block (10–20 minutes)
- Ask: “What feels hardest about this?” and listen

## FAQs

### They’re capable—why aren’t they doing the work?

Even if a child can do something, stress or anxiety can make it feel too hard—or even impossible—in the moment.

### Should I push more or back off?

Neither works well on its own. Pushing can increase stress, and backing off can make it easier to avoid but neither helps you or your child build the skills needed. **What helps most is listening, support, and structure.**

## When to seek extra support

- Your child is consistently overwhelmed or shutting down
- Schoolwork is causing ongoing stress or conflict
- You’re seeing changes in mood, sleep, or behavior
- Your child seems stuck despite support

Support can help kids build skills to manage stress — and help parents feel more confident in how to respond.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. For students struggling to attend school, Cartwheel offers targeted support through our School Avoidance Program. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Helping Your Child Build Healthy Screen Habits

Supporting your child's emotional health in a digital world



# Helping Your Child Build Healthy Screen Habits

## Supporting your child's emotional health in a digital world

Screens are a part of everyday life for most families. They're used for learning, working, connecting, and relaxing, but figuring out how to manage them can feel overwhelming.

For many families, the goal isn't to eliminate screens. It's to help children build healthy habits around how they're used.

### What you might be noticing

- Your child has a hard time stopping or transitioning away from screens
- Mood changes after screen time (more irritable, wired, or shut down)
- Increased resistance when limits are set
- Screens becoming the default activity during free time
- Low interest or difficulty engaging in non-screen activities

### What it might mean

Not all screen time is the same. Screens can affect how kids feel, impacting mood, energy, attention, and motivation.

Some types of screen use can be harder to step away from—especially fast-paced content or endless passive watching or scrolling. Other uses, like creating or connecting with others, may feel more balanced.

This doesn't mean screens are "bad." It means **children need support learning how to use screens in ways that feel healthy and manageable.**

## What helps at home



### Stay curious about what your child is doing

Take time to understand what they're watching, playing, or interacting with. When kids feel interest instead of judgment, they're more open to conversation.

Try: *"Can you teach me how to play?"* or *"Show me what you like about this!"*



### Focus on how screen time feels and how it's being used

Time matters—but how your child feels and how they're using screens matters just as much.

- *"How do you feel before getting online?"* (e.g., bored, anxious, lonely)
- *"How do you feel after spending time online?"* (e.g., relaxed, depressed, stressed)
- *"How are you spending the time—watching, scrolling, creating, or connecting?"*

This builds awareness and helps your child learn to make more intentional choices over time.



### Learn together about how screens are designed

Most platforms are built to keep people watching, scrolling, or playing. Acting as detectives together can help both you and your child build awareness.

Try: *"What do you notice about the app that makes it hard to stop?"*



### Create simple, consistent boundaries

Clear expectations can reduce conflict and make screen use feel more predictable. Many families find it helpful to:

- Create screen-free times (like during meals, in the car, before bed)
- Keep devices out of bedrooms overnight
- Build in regular breaks

The goal isn't perfection—it's consistency over time.



### Support transitions off screens

Stopping can be hard, especially if your child is deeply engaged. Agree on expectations upfront, give a heads-up before transitions and offer support.

- *"5 more minutes, then we'll wrap up"*
- *"What's a good stopping point?"*



### Model the habits you want to see

Children learn from how we engage with screens. Small shifts—like putting your phone away during conversations or taking breaks—can make a meaningful difference. When it doesn't go perfectly, name it: *"I got stuck on my phone. I'm going to put it down now."*

## Try This Tonight

- Ask: “What do you like most about what you watch or play?”
- Notice together: “How do you feel after using it?”
- Choose one small change (like screen-free time or a transition plan)

## FAQs

### How much screen time is too much?

There’s no one-size-fits-all answer. It depends on your child, their age, and how screens are affecting their mood and daily life. Know how your child is using screens, and be open to having conversations at home.

### Are all types of screen time the same?

No. Passive or fast-paced content can be harder to stop and may affect mental health. Social media can also impact how kids feel about themselves. Using screen time to create or connect tends to feel more balanced.

### Should I take screens away?

In some situations, limits may be needed. But long-term, helping your child build awareness and healthy habits tends to be more effective than relying on removal alone.

## When to seek extra support

- Screen use is leading to mood or behavior changes
- Your child is withdrawn or less interested in offline activities
- Conflicts about screens are escalating
- You feel stuck or unsure how to set helpful limits

Support for both kids and parents can make a big difference. With time and practice, you and your child can build habits that support healthier screen use and overall wellbeing.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Helping Anxious Kids Without Reinforcing Anxiety

What helps and what can make anxiety harder over time



# Helping Anxious Kids Without Reinforcing Anxiety

## What helps and what can make anxiety harder over time

Anxiety is a common part of childhood, and it can show up in different ways, from worries and physical symptoms to avoiding situations that feel overwhelming.

When your child is anxious, it's natural to want to help them feel better quickly. But some of the things that help in the moment can make anxiety stick around over time.

### What you might be noticing

- Your child avoids certain situations (school, activities, separation)
- They ask for reassurance repeatedly (“What if...?”)
- They seem overwhelmed or get upset easily
- They complain of frequent physical symptoms (stomachaches, headaches)

### What it might mean

Anxiety is the brain's way of trying to protect us from danger, even when there isn't real danger there.

When the anxiety alarm goes off, kids may act out, shut down, or try to avoid what feels hard. Avoiding can help them feel better in the moment, but over time, it can make the anxiety alarm louder and more likely to show up again.

Anxiety can start to grow:

- It spreads to new situations
- It shows up more often
- It feels more intense

That's why we want to break the anxiety cycle early. **The goal isn't to eliminate anxiety, it's to help you and your child build the skills to handle it.**

## What helps at home



### Start with understanding

Before solving, help your child feel seen. When kids feel pushed before they feel understood, anxiety often gets stronger. Let them know you understand this feels really hard for them.



### Avoid the push-or-back-off trap

It's common to feel stuck between pushing your child ("you have to do it") or backing off ("it's okay, you don't have to go"). But pushing can increase overwhelm, and backing off can make it easier to avoid. Over time, both can keep anxiety going.

Aim for the middle: stay supportive while still moving forward.

Try: *"I know this feels really hard—and we're still going to take a small step together."*



### Be thoughtful about reassurance

It's natural to want to say things like: *"You'll be fine," "There's nothing to worry about"*

Reassurance can help in the moment, but when it becomes the main strategy, it can keep anxiety going and may feel invalidating. Instead, try:

- *"I know this feels scary—and I know you can handle it"*
- *"I'll be right here with you while you try"*



### Break things into smaller steps

When something feels overwhelming, completing a task can feel impossible. Smaller steps can help your child get started and make progress over time. For example:

- Going to school for part of the day
- Starting just the first few minutes of homework
- Going to a new activity and staying for a short, set amount of time



### Stay calm (even when it's hard)

In the moment, your child looks to you to understand how worried they should be. Staying calm and steady helps them feel safer, even if they're still anxious.

This means staying grounded, while you provide support.



### Understand your own worry

Outside of the moment, take time to notice your own worries. It's natural to feel anxious when your child is struggling.

Ask yourself: *Are my worries adding to the situation?*

Understanding patterns can help you respond more calmly and consistently the next time.

## Try This Tonight

- Ask: “What feels hardest about this right now?”
- Validate: “That makes sense—it does feel hard”
- Choose one small step to try together tomorrow.

## FAQs

### Should I let them avoid it for now?

Occasional breaks may be needed, but ongoing avoidance can make anxiety stronger over time. Taking small steps with support works best.

### What if they're really overwhelmed?

Start smaller. You don't have to solve the whole situation at once—focus on one manageable step.

### Will they grow out of it?

Some anxiety comes and goes. But when it starts to interfere with daily life, support can help kids build skills and confidence over time.

## When to seek extra support

- Anxiety is interfering with school, activities, or daily routines
- Avoidance is becoming more frequent
- Your child seems increasingly distressed or overwhelmed
- You feel stuck or unsure how to help

Support for both kids and parents can make a big difference. With time and practice, your child can learn to handle anxiety, and you can feel more confident supporting them.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Navigating Summer Without Structure

Helping your child manage unstructured time and  
build independence



# Navigating Summer Without Structure

## Helping your child manage unstructured time and build independence

Summer often brings more open time, fewer routines, and less built-in structure. While this can be a welcome break, it can also feel harder than expected—for both kids and parents.

It's also an opportunity. With the right support, unstructured time can help kids build independence, problem-solving skills, and confidence.

### What you might be noticing

- Your child repeatedly says “I’m bored”
- Your child is spending majority of time in their bedroom
- Your child relies on you to figure out how to fill their time
- There's more conflict around what to do or how to spend the day
- Your child seems restless, irritable, or unmotivated
- Free time quickly turns into screen time

### What it might mean

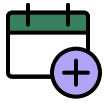
Unstructured time can be hard for kids, and for some it can be especially challenging. During the school year, much of the day is planned. In the summer, kids are suddenly expected to do more on their own, including:

- Deciding what to do
- Managing their time
- Handling boredom
- Shifting between activities on their own

These are skills, and they take time to build.

Without some support, boredom can feel overwhelming—but **unstructured time can also be a starting point for creativity, problem-solving, and independence.**

## What helps at home



### Set light structure, not a full schedule

Kids don't need every moment planned, but having a loose plan helps. Try:

- Having predictable parts of the day (e.g, a morning, afternoon, and/or bedtime routine)
- Keeping predictable times for meals and activities

Light structure creates a sense of direction without removing flexibility. Try to make space for some unstructured time when you can.



### Involve your child in shaping the day

Bring your child into the process. At the start of the day or week, talk together:

- *"What are a few things you want to do or work on?"*
- *"What feels easiest? What might feel harder?"*

This helps your child take ownership and manage their time more independently.



### Step back and support problem-solving

When kids say *"I don't know what to do,"* it's easy to jump in with ideas. Instead, guide them back to their own options:

- *"What are a few things you could choose from?"*
- *"Do you want to look at your options?"*

Then pause. Giving your child space to figure things out—even if it takes time—helps build independence and confidence.



### Talk about screens ahead of time

When there's nothing to do, screens often become the default. Set expectations ahead of time to help reduce conflict and support healthier screen habits over time. Consider:

- When are screens okay?
- What comes first?
- What are good signals to start and stop?



### Check in and adjust as you go

What works one week may not work the next. Make space to revisit:

- What's been working well?
- What's been hard?
- What might we change?

These check-ins can be quick, but help everyone feel more involved.

## Try This Tonight

- Ask: “How does it feel to have so much open time or changes in routine?”
- Learn and plan together: “What about tomorrow feels easiest? What feels hardest?”
- Decide on one small structure or expectation to try tomorrow.

## FAQs

### Is it okay for my child to be bored?

Yes. Boredom is a normal part of unstructured time and can lead to creativity and independence. Kids may still need support getting started.

### Do I need to plan out the whole day?

No. A few predictable anchors are often enough. Too much structure can feel overwhelming, while too little can feel confusing. Balance is key.

## When to seek extra support

- Your child seems persistently withdrawn or unmotivated
- Unstructured time consistently leads to distress or conflict
- Your child is struggling to engage in any activities
- Your child is having a harder time stepping away from screens
- You feel stuck or unsure how to support them

Support for both kids and parents can make a big difference. With time and practice, your child can build skills to manage open time and become more independent.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Building Healthy Summer Habits

Small shifts to support sleep, daily routines, and easier days



# Building Healthy Summer Habits

## Small shifts to support sleep, daily routines, and easier days

Summer can throw off the patterns that help days run smoothly. Bedtimes shift, mornings start later, and days can feel a bit out of sync. It's common for everyone to feel more tired, irritable, or off.

Over time, these shifts can impact a child's emotional health. That's why small adjustments can make a meaningful difference.

You don't have to fix everything at once. Small, steady shifts can help bring more balance and ease back into everyone's days.

### What you might be noticing

- Bedtime is getting later, and mornings are harder
- Your child seems more tired, wired, or irritable
- Meals and snacks feel inconsistent or rushed
- There's less structure to the day, and things feel extra hectic
- Transitions (morning, bedtime, shifting activities) feel harder

### What it might mean

Without the structure of the school day, daily rhythms can shift quickly. Sleep, meals, movement, and downtime all play a role in how kids feel and function. When these patterns get out of sync, it can affect:

- Energy
- Mood
- Focus
- Transitions

This isn't cause for alarm—it just means your child may need a bit more support to find a rhythm that works for them and your family.

## What helps at home



### Create a few daily anchors

Anchors help the day feel more steady and give kids a clearer sense of what to expect. Focus on a few predictable moments in the day:

- A consistent wake-up window
- Regular meals or snack times
- A calming bedtime routine at night

It can also help to briefly look ahead—talking through the week or looking at a family calendar together.



### Support better sleep (without pressure)

During the summer, sleep is often the first thing to shift, and it plays a big role in your child's mood, energy, and ability to handle the day. Focus on:

- A consistent (not perfect) bedtime and wake time
- A simple wind-down routine
- Limiting screens and reducing stimulation before bed

Even small adjustments can help your child feel more rested.



### Balance activity and rest

Days can swing between too much activity, too much downtime, and too much time on screens. Aim for a balance between:

- Active time (physical movement, playing outside, walking)
- Quieter time (reading, resting, low-key activities)

A more balanced day helps support energy, mood, and focus.



### Keep meals and snacks predictable

Eating patterns often shift, especially in the summer, and this can be hard to keep consistent. But even a little predictability can help.

- Regular times for meals and snacks
- Having a mix of foods available, as you can
- Being mindful of late-night eating or excessive snacking

Eating regularly and having a mix of foods supports steady energy and mood.

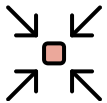


### **Support smoother transitions**

When there isn't a clear routine, transitions can feel harder. Help your child by:

- Using the same simple routines for everyday moments (like mornings or bedtime)
- Giving a heads-up before changes
- Allowing extra time when needed

Some kids (and teens) need more time to shift between activities. Extra time and predictability can help.



### **Start small**

You don't need to reset everything. Choose one area to focus on:

- A more consistent bedtime
- A calming bedtime routine
- A more consistent morning start
- Predictable mealtimes

Let older kids take more of a lead. And remember starting small makes changes easier to stick with and builds momentum over time.



### **Reset gently as needed**

Things will get off track—that's expected. And remember, you can always reset:

- Return to a consistent bedtime
- Reintroduce a morning anchor
- Simplify the day

You don't need a perfect system, just something that works most of the time.

## **Try This Tonight**

- Choose one small shift to try
- Talk with your child about what might help them feel better
- Try a simple wind-down routine tonight

## **FAQs**

### **Do we need a strict schedule?**

No. A few consistent anchors are usually enough. Too much structure can feel overwhelming.

### **What if everything feels off?**

Start with one area, often sleep or mornings, and build from there.

### **How quickly should this improve?**

It can take time. Focus on steady progress, not quick fixes.

## When to seek extra support

- Ongoing sleep difficulties
- Persistent irritability or low energy
- Significant changes in eating or daily functioning
- Increasing push-pull or conflicts at home
- You feel stuck or unsure how to help

Support for both kids and parents can make a big difference. With small, consistent changes, days can start to feel more predictable and easier.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Big Feelings, Big Reactions

Supporting your child through emotional ups and downs



# Big Feelings, Big Reactions

## Supporting your child through emotional ups and downs

Some kids and teens experience emotions in big ways. That can look like anger, acting out, or strong reactions to things that seem small.

These moments can feel confusing and overwhelming, for both children and parents.

Managing emotions, handling frustration, and shifting between activities are all skills that develop over time. When those skills are still developing, reactions can come out in big ways.

With support and practice, these skills can grow over time.

### What you might be noticing

- Your child has strong emotional reactions (anger, frustration, tears, shutting down)
- Small moments can quickly escalate
- Transitions feel especially hard
- Your child gets stuck or has difficulty moving on
- You often feel unsure how to respond in the moment

### What it might mean

Big reactions can come from many places. Your child may be:

- Feeling anxious or unsure
- Feeling upset or overwhelmed
- Frustrated by something they can't yet do
- Having a hard time with a change or transition

Often, these reactions aren't about the moment itself. They're a sign your child is struggling or doesn't yet have the skills to handle what they're feeling.

Managing emotions is a skill, and like any skill, it takes time to build. When kids don't yet have the skills to express or manage what they're feeling, it often comes out through their behavior.

## What helps at home



### Start with a different lens

Try to see behavior first as a signal, not a problem to fix. Instead of: *“Why are they acting this way?”*

Try: *“What might they be feeling or needing right now?”*



### Lead with calm, curiosity, and compassion

Before jumping to correction, focus on connection.

- Stay as calm as you can
- Get curious about what’s going on
- Show compassion for how your child is feeling

Try: *“I can see this is really hard right now.”* or *“I’m here with you.”*

When kids feel understood, they’re more able to calm down and work through what’s happening. Connection comes first.

It can help to remember: *“My child isn’t giving me a hard time. They are having a hard time.”*



### Support regulation before problem-solving

When feelings are big, your child won’t likely be able to think clearly or respond to reasoning. Adults are the same way.

Focus first on calming strategies for both your child and yourself. The calmer you can be, the easier it will be for your child to find their way back to calm.

- Keep your voice steady
- Help identify what might help in the moment (deep breaths, a hug)
- Give space if needed, and be available for when you both are ready to connect

Remember it’s always ok to talk through what happened later.



### Set limits without escalating

When feelings get extra big, you can hold boundaries while still being supportive. This helps your child feel both safe and guided, even when emotions are high.

Examples: *“I can see you’re really upset, and I won’t let you hit.”*



### Build skills over time

Managing emotions, handling frustration, and transitioning between activities are all skills that develop gradually. Look for opportunities to practice when things are calm:

- Naming feelings
- Talking through hard moments
- Identifying and practicing coping strategies



### Repair after hard moments

Conflict and big reactions are part of the process. What matters most is what happens after:

- Reconnect
- Acknowledge what was hard
- Move forward

Repair helps strengthen your relationship and builds trust.

### Try This Tonight

- Pause and notice one moment when your child had a strong reaction
- Ask yourself: “*What might they have been feeling?*”
- Try one response grounded in curiosity or connection

### FAQS

#### Am I responding the right way?

There’s no perfect response. What matters most is staying as calm and connected as you can—especially in the hard moments.

#### Should I talk about it in the moment?

In the moment, your child may not be able to process or problem-solve. It’s often more helpful to wait until they’re calm.

### When to seek extra support

- Your child’s reactions feel intense or hard to manage
- Emotions frequently interfere with daily routines or relationships
- You feel stuck or unsure how to support your child
- Things don’t seem to be improving over time

Support can help both you and your child better understand what’s going on and build new skills together.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Building Confidence and Resilience

Learning and growing through everyday challenges



# Building Confidence and Resilience

## Learning and growing through everyday challenges

It can be hard to watch your child struggle—whether they give up quickly, get frustrated, or look to you to step in and fix things. You may find yourself wondering how much to help, when to step in or step back, or how to support their confidence without pushing too hard.

These moments can feel uncomfortable, but they're also a normal part of learning and growth. Some kids may need more support than others, but all kids can build confidence and resilience over time, with the right support and practice.

### What you might be noticing

- Your child avoids challenges or gives up quickly
- They get easily frustrated when something feels hard
- They look to you to step in or fix things
- They worry about making mistakes
- They seem unsure of themselves or hesitant to try

### What it might mean

Resilience is the ability to handle challenges, recover from setbacks, and keep going. It's a skill that develops over time. For some kids, frustration or discomfort can feel overwhelming. They may not yet have the skills to:

- manage disappointment
- tolerate uncertainty
- work through something that feels hard

Avoiding challenges or needing extra support doesn't mean something is wrong. It often means your child is still building these skills. This is true for kids and adults alike, and it's never too late to keep building them.

## What helps at home



### Let your child experience manageable challenges

It can be hard to watch your child struggle, but those moments are where growth happens.

- Give your child space to try
- Resist stepping in right away, even if it's uncomfortable
- Allow small mistakes or frustration

The goal isn't to remove difficulty—it's to help your child learn they can handle it.



### Focus on effort, not outcome

What you pay attention to shapes what your child values and how they approach challenges.

Instead of: *"You're so good at this"*

Try: *"You worked really hard on that"* or *"You kept going even when it was tough"*

This helps your child value persistence, not just success, and builds a willingness to keep trying—even when things feel hard.



### Normalize mistakes and setbacks

Mistakes are a natural part of learning and often where kids learn the most. The goal is to help your child feel less afraid of making mistakes.

Try: *"Mistakes help us learn"* or *"That was hard—and you kept trying"*

This helps reduce fear of failure and supports your child's learning through doing.



### Support without taking over

When your child is struggling, it's natural to want to fix it. But stepping in too quickly can limit opportunities to build skills.

- Offer guidance, not solutions
- Break things into smaller steps
- Ask, *"What do you want to try next?"*
- Work through it together when helpful

This supports problem solving and helps build confidence and independence.



### Help your child move through frustration

Frustration is an expected part of the process. You can:

- Name what you see (*"That's really frustrating"*)
- Stay calm and present
- Encourage a short break if needed

Learning to stay with hard feelings—and move through them—is a key part of resilience.



### Notice progress over time

Growth doesn't happen all at once, and it often appears in small ways:

- Trying again after giving up
- Staying with something a little longer
- Asking for help instead of avoiding

Noticing progress helps your child see their own growth.

### Try This Tonight

- Notice one moment when your child faced something challenging
- Name the effort you saw: *"You kept going, even when that was hard"*
- Pause before stepping in—give your child a chance to try

### FAQs

#### What if my child gets really upset when things are hard?

That can happen. Stay calm, acknowledge their feelings, and help them take a break if needed. Over time, they can build tolerance for frustration.

#### How much should I step in?

Offer support, but try not to take over. The goal is to help your child feel capable—not to solve everything for them.

### When to seek extra support

- Your child avoids challenges or shuts down quickly
- Frustration frequently leads to distress or conflict
- Your child struggles with low self-esteem and/or low confidence
- You feel unsure how to support without stepping in too much

Support can help your child build confidence, develop coping skills, and feel more capable over time.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Taking Care of Yourself as a Parent

Finding small ways to reset and recharge



# Taking Care of Yourself as a Parent

## Finding small ways to reset and recharge

Parenting often means managing a lot at once—routines, emotions, responsibilities, and everything in between. During busy or unstructured times, it's easy for your own needs to fall to the bottom of the list.

Taking care of yourself isn't separate from supporting your child—it's part of it. When you feel more steady and supported, it's easier to stay patient, connected, and responsive through everyday challenges.

Even small moments of care can make a meaningful difference.

### What you might be noticing

- You feel more irritable, overwhelmed, or drained
- You have less patience than usual
- You feel “on” all the time, with little time to reset
- You're having trouble sleeping or relaxing
- You're finding it harder to enjoy time with your child

### What it might mean

Parenting takes emotional energy—and it adds up. When you're stretched thin, even small challenges can feel harder to manage.

This doesn't mean you're doing anything wrong. It often reflects that your own needs for rest, support, and space haven't been met.

Taking care of yourself helps you recharge, regulate your emotions, and show up in the way you want to for your child.

## What helps at home



### Start small

You don't need a big plan. Small moments can help you reset and create space in your day.

- Taking a minute to calm your mind and focus on your breath
- Stepping outside or moving your body in some way
- Building in a short break (e.g., a cup of tea, a quick call with a friend)

Even a few minutes can help you feel a bit more steady.



### Notice your own stress signals

Pay attention to how stress shows up for you, physically and emotionally. You might notice:

- Feeling tense, tired, or on edge
- Getting more easily frustrated or reactive
- Having trouble focusing or relaxing

Noticing early can help you pause, reset, and respond more intentionally, rather than reacting in the moment.



### Build in moments to recharge

Think about what helps you feel more like yourself—not just what feels productive or necessary. This might be:

- Quiet time, even briefly
- Connecting with a friend or loved one
- Doing something you enjoy

These moments don't have to be long—they just need to be intentional and consistent.



### Set realistic expectations

You don't have to do everything perfectly, especially during busy times for the family. Try:

- Focusing on what matters most
- Letting go of smaller things when you can
- Reminding yourself that this is a period of time, not forever

Adjusting expectations can reduce pressure and make space for what matters most.



### Stay connected to others and yourself

Having good supports can make everything feel more manageable. Try:

- Sharing with someone you trust
- Asking for help when you need it
- Checking in with yourself: "What do I need right now?"

Even small moments of connection can help you feel less alone.



### **Model taking care of yourself**

Your child is always learning from what they see—not just what you say. When you:

- Take breaks
- Name your feelings
- Set limits or boundaries

You're showing your child that taking care of yourself is an important part of everyday life.

### **Try This Tonight**

- Take 5 minutes for yourself—step outside, take a few deep breaths, or sit quietly
- Notice one moment where you felt overwhelmed and what you might need
- Tell yourself: “I’m doing the best I can today”

### **FAQs**

#### **I don’t have time for self-care—what should I do?**

Start small. Even a few minutes can help. Self-care doesn’t have to be long to make a difference.

#### **Is it selfish to focus on myself?**

No. Taking care of yourself helps you show up more calmly and consistently for your child.

### **When to seek extra support**

- You feel consistently overwhelmed or burned out
- Stress is affecting your sleep, mood, or daily functioning
- You feel stuck, isolated, or unsure how to cope

Support can help you feel more balanced—and that benefits both you and your child.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Easing the Back-to-School Transition

Adjusting to new routines and supporting a smoother start to the school year



# Easing the Back-to-School Transition

## Adjusting to new routines and supporting a smoother start to the school year

The start of a new school year can bring a mix of emotions for kids and parents. There may be excitement, but also worry, stress, or uncertainty about what's ahead.

After the flexibility of summer, returning to earlier mornings and more structured days can feel like a big shift. It's common for kids to need time and support as they settle back in.

This transition doesn't have to be perfect. Small, gradual changes can help your child feel more prepared and make the start of the school year feel smoother.

### What you might be noticing

- Your child is more irritable, tired, or out of sync
- They feel worried about school, teachers, or friends
- They are more clingy, avoidant, or reluctant to go to school
- Transitions (especially mornings or leaving the house) feel harder

### What it might mean

Transitions can be hard for kids of all ages. Starting a new school year often means adjusting to new routines, expectations, and environments—sometimes all at once. Children starting at a new school may experience extra uncertainty with new people and new spaces.

Difficulty with the structure and expectations of the school day is a normal part of adjusting to change. It can also reflect a need for predictability, reassurance, and time to settle in.

## What helps at home



### Start small with routines

You don't need to reset everything overnight. Starting a week or two before school, focus on a few key shifts:

- Move bedtime and wake-up earlier in small steps
- Introduce a consistent morning routine
- Plan a predictable evening routine

Small adjustments can make the first days of school feel more manageable.



### Talk about what to expect

Uncertainty can make transitions harder. Talking things through can help your child feel more prepared. Try:

- Walking through what a school day will look like
- Talking about what might feel exciting or challenging
- Answering questions, even if the answer is *"we'll figure it out together"*
- Taking an in-person tour or connecting with your child's teacher or counselor in advance



### Validate mixed feelings

It's common for kids to feel both excited and nervous at the same time. When kids feel understood, those emotions can feel easier to manage. Try:

- *"I can see you're feeling a little nervous—that makes sense."*
- *"It's okay to feel unsure about something new."*



### Practice transitions ahead of time

Practicing transitions ahead of time can help your child feel more prepared and reduce stress in the moment. Try:

- Practicing parts of the morning routine
- Doing a "practice run" of getting ready or leaving the house
- Giving a heads-up before transitions (*"we're leaving in 5 minutes"*)



### Focus on connection

During times of change, connection matters even more. Feeling connected helps kids feel safe and supported as they adjust. Try:

- Building in a few moments of one-on-one time
- Keeping routines that feel grounding (like reading together or talking at bedtime)
- Staying present and available, especially during tougher moments



### Keep expectations flexible

The first few weeks can be an adjustment—for everyone. Give your child (and yourself) time to settle into the new routine. Check in with your child along the way—this is a process, and you can adjust together as you go.

## Try This Tonight

- Choose one small routine to adjust (like bedtime or morning prep)
- Talk briefly about what the first day or week of school might look like
- Check in with your child: *“How are you feeling about school starting?”*

## FAQs

### Should we reset everything before school starts?

No. Focus on a few key routines and build from there. Trying to change everything at once can feel overwhelming. Start with small shifts *before* the first day.

### What if my child is anxious about school?

That’s common. Acknowledge their feelings, talk through what to expect, and remind them you’ll support them through the transition.

## When to seek extra support

- Your child has ongoing difficulty separating or going to school
- Anxiety or distress doesn’t ease after the first few weeks
- Sleep, appetite, or mood are significantly affected
- You feel stuck or unsure how to support your child

Support can help your child adjust more easily and build the skills needed for a successful school year.

---

*This guide is part of **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 partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Cartwheel trabaja con distritos escolares para ofrecer apoyo de salud mental a estudiantes y familias— incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría.

[www.cartwheel.org](http://www.cartwheel.org)



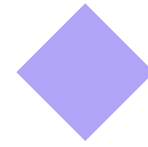


 **Cartwheel**

## **Serie de guías para Padres**

Recursos prácticos, respaldados por expertos, diseñados para ayudar a padres y cuidadores a afrontar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.

# Contenido



<b>Bienvenido</b> .....	<b>1</b>
<b>Cuando la ansiedad dificulta ir a la escuela</b> .....	<b>2</b>
<b>Bajo presión: cómo ayudar a los niños con el estrés escolar de fin de año</b> .....	<b>6</b>
<b>Cómo ayudar a su hijo/a a desarrollar hábitos saludables con las pantallas</b> .....	<b>10</b>
<b>Cómo ayudar a niños con ansiedad sin reforzarla</b> .....	<b>14</b>
<b>Cómo navegar el verano sin estructura</b> .....	<b>18</b>
<b>Cómo crear hábitos saludables en el verano</b> .....	<b>22</b>
<b>Fortalecer la conexión familiar en los momentos del día a día</b> .....	<b>27</b>
<b>Emociones grandes, reacciones grandes</b> .....	<b>31</b>
<b>Cómo desarrollar la confianza y la resiliencia</b> .....	<b>35</b>
<b>Cómo cuidarse como padre o madre</b> .....	<b>39</b>
<b>Cómo facilitar el regreso a la escuela</b> .....	<b>43</b>





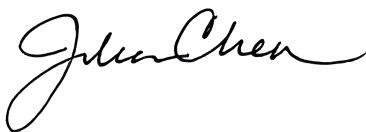
## **Bienvenido/a a nuestra serie de guías para padres**

El verano puede ser un momento maravilloso para las familias — pero también puede traer nuevos retos. Con menos estructura, más tiempo juntos y rutinas que cambian, muchos padres sienten que las cosas se ponen un poco más difíciles de lo esperado.

Si alguna vez se ha preguntado qué hacer con los días largos, cómo manejar las pantallas o cómo apoyar a su hijo/a cuando las emociones son intensas o la ansiedad aparece, no está solo/a.

Esta colección de guías está diseñada para acompañarle en esos momentos, con estrategias prácticas y elaboradas con orientación profesional para ayudarle a apoyar la salud mental de su hijo/a, crear hábitos saludables y tener más días buenos juntos este verano.

Y aunque el verano puede sentirse largo en el momento, con frecuencia pasa rápido. Antes de darse cuenta, comienza la transición de vuelta a la escuela. Estas guías están diseñadas para apoyar a su hijo/a no solo durante los meses de verano, sino también mientras desarrolla las habilidades, la confianza y las rutinas que lo/la acompañarán en el año escolar que viene.



**Juliana Chen, M.D.**

Chief Medical Officer, Cartwheel

# Cuando la ansiedad dificulta ir a la escuela

Entendiendo qué hay detrás—y cómo ayudar



# Cuando la ansiedad dificulta ir a la escuela

## Entendiendo qué hay detrás—y cómo ayudar

Llevar a su hijo/a a la escuela puede sentirse como la parte más difícil del día, ya sea que la lucha empiece la noche anterior o a primera hora de la mañana. Es posible que diga que se siente mal, que se niegue a ir, o que se sienta agobiado/a antes de que el día siquiera comience.

Lo que puede parecer rebeldía muchas veces es otra cosa completamente distinta.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a dice que se siente mal justo antes de ir a la escuela
- Las mañanas están llenas de llanto, cierre emocional o resistencia
- Pide quedarse en casa o falta a la escuela más de lo habitual
- Las noches o los domingos traen más preocupación
- Cuando se queda en casa, parece más tranquilo/a, pero volver se vuelve más difícil

### Qué puede significar esto

Cuando ir a la escuela se vuelve una lucha, puede parecer que el niño o la niña está siendo difícil—pero con más frecuencia, es **la ansiedad o el estrés** lo que lo impulsa. Su hijo/a no está tratando de evitar la escuela; generalmente está tratando de evitar un sentimiento.

Algo de ir a la escuela puede sentirse demasiado difícil en este momento:

- tareas, exámenes o preocupaciones por el rendimiento
- estrés social
- cambios o incertidumbre
- sentirse atrasado/a o no ser suficientemente bueno/a
- preocupación por estar lejos de casa o de un familiar
- dificultades en la escuela, como conflictos con compañeros, acoso escolar o diferencias en el aprendizaje

La evitación funciona a corto plazo:

- su hijo/a siente alivio
- el estrés disminuye

Pero con el tiempo, le enseña al cerebro que evitar la escuela es lo que hace que la ansiedad desaparezca. Cuanto más evita su hijo/a la escuela, más difícil se siente volver.

**Esto no se trata de un niño o una niña siendo difícil o sin esforzarse—es una señal de que su hijo/a está agobiado/a.** Con frecuencia están luchando y aún no tienen las herramientas para sobrellevarlo.

Esto es más común de lo que la mayoría de los padres saben, y con el apoyo adecuado, las familias pueden avanzar y romper este ciclo.

## Qué ayuda en casa

El objetivo no es eliminar la ansiedad de la noche a la mañana. Es ayudar a usted y a su hijo/a a desarrollar las habilidades para manejarla.



### Empiece por comprender

Antes de buscar soluciones, ayude a su hijo/a a sentirse escuchado/a. Cuando los niños se sienten presionados antes de sentirse comprendidos, la ansiedad puede volverse más fuerte.

Algunas cosas que puede decirle:

*"Puedo ver que esto se siente muy difícil para ti."*

*"Lo vamos a resolver juntos."*

*"No tienes que hacerlo todo de una vez."*

*"Estoy aquí contigo."*



### Mantenga la expectativa, pero agregue apoyo

Los dos son importantes. Cuando las cosas se sienten tan difíciles, puede ser tentador dejar que su hijo/a se quede en casa—pero la evitación repetida puede hacer que volver sea aún más difícil.

En lugar de: *"Está bien, quédate en casa"*

Pruebe: *"Lo vamos a resolver juntos; no tienes que hacerlo solo/a."*



### Divídale en pasos más pequeños

Un día completo puede sentirse abrumador. En lugar de enfocarse en todo el día, empiece con algo más pequeño:

- Subir al carro
- Entrar al edificio de la escuela
- Quedarse para una sola clase

Los pasos pequeños generan confianza.



### Trabaje con la escuela desde el principio

Usted no tiene que resolver esto solo/a. La escuela puede ayudar con:

- Revisiones de cómo está el niño/a
- Horarios ajustados
- Identificar a un adulto de confianza
- Brindar apoyos adicionales

Trabajar con la escuela puede ayudar a identificar qué está haciendo que la escuela se sienta difícil y qué apoyos pueden ser más útiles.



### Mantenga la calma (aunque sea difícil)

Su calma ayuda a su hijo/a a sentirse suficientemente seguro/a para intentarlo, especialmente cuando está ansioso/a. Esto no significa mantenerse perfectamente calmado/a—significa hacer su mejor esfuerzo para tranquilizarse en el momento.

## Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo más difícil de la escuela en este momento?”
- Elija **un paso pequeño** para mañana
- Tranquilícelo/a: “Lo vamos a superar juntos”

## Preguntas frecuentes

### ¿Y si realmente está enfermo/a?

Siempre descarte preocupaciones médicas. Pero si este patrón aparece principalmente en torno a la escuela, la ansiedad puede ser parte del problema.

### ¿Debo dejarle quedarse en casa por ahora?

Puede que algunos días sea necesario, pero la evitación continua puede hacer que volver sea más difícil. El apoyo junto con un regreso gradual es clave.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- La evitación o el rechazo escolar está comenzando a ocurrir con regularidad
- Las mañanas están escalando de manera constante
- Su hijo/a está quedándose atrás o alejándose
- Usted se siente sin salida o no sabe qué hacer

El apoyo tanto para los niños como para los padres puede marcar una gran diferencia, especialmente cuando se obtiene a tiempo.

Y con tiempo, apoyo y práctica, usted y su hijo/a pueden desarrollar las habilidades y la confianza para que la escuela se sienta más manejable.

---

*Esta guía es parte de 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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Bajo presión: cómo ayudar a los niños con el estrés escolar de fin de año

Qué ayuda cuando todo parece demasiado



# Bajo presión: cómo ayudar a los niños con el estrés escolar de fin de año

## Qué ayuda cuando todo parece demasiado

En esta época del año, la escuela puede empezar a sentirse como demasiado para muchos niños, especialmente para aquellos que enfrentan grandes cambios o momentos importantes de fin de año.

Hay exámenes, proyectos, fechas límite—y con frecuencia, una presión silenciosa por “mantenerse al día.”

A medida que las expectativas aumentan, esa presión puede ser difícil de expresar para los niños, pero a menudo se nota en su comportamiento. Incluso las tareas pequeñas pueden empezar a sentirse como demasiado.

Algunos niños siguen adelante. Otros se cierran.

Es posible que usted escuche a su hijo/a decir: **“No puedo hacer esto”** o **“Estoy muy atrasado/a”** o **“Es demasiado.”**

Incluso cuando usted sabe que puede con el trabajo.

### Lo que usted podría estar notando

- La tarea toma mucho más tiempo de lo esperado
- Procrastinación o dificultad para empezar
- Más irritabilidad, cierre emocional o reacciones fuertes
- Quejas físicas como dolores de cabeza o dificultad para dormir
- Estrés de último momento, pánico o evitación

### Qué puede significar esto

Cuando los niños están agobiados, no siempre parece estrés. En cambio, muchas veces se manifiesta como evitación, procrastinación o “no esforzarse.”

Pero por dentro, muchos niños están pensando: “No sé por dónde empezar—y tengo miedo de no poder hacerlo.”

Aquí hay una forma importante de verlo: **cuando una tarea se siente más grande de lo que un niño puede manejar en ese momento, es común que tenga dificultades.**

Esto puede pasar cuando:

- Las expectativas se sienten altas
- Las tareas parecen confusas o demasiado grandes
- Tienen miedo de cometer errores

Y cuando eso ocurre, el cerebro se bloquea antes de empezar.

**Esto no es falta de esfuerzo—es una señal de que su hijo/a está agobiado/a y puede necesitar apoyo.**

## Qué ayuda en casa



### Enfóquese en empezar—no en terminar

Cuando algo se siente abrumador, empezar es la parte más difícil.

Pruebe: *“Solo enfoquémonos en los primeros 10 minutos.”*

Empezar genera impulso.



### Haga visible lo invisible

*“Haz tu tarea”* puede sentirse enorme.

En cambio, divídala juntos:

- ¿Qué es exactamente lo que hay que hacer?
- ¿Cuál es el primer paso? (por ejemplo, abrir la tarea, escribir la primera oración)

Los pasos más pequeños y la claridad pueden ayudar a reducir el agobio.



### Reduzca la presión sin bajar las expectativas

Cuando los niños están atrasados, puede ser tentador aumentar la presión—pero eso muchas veces hace que sea más difícil para ellos empezar.

En lugar de: *“Tienes que hacerlo bien”*

Pruebe: *“Tu trabajo es intentarlo—lo vamos a resolver paso a paso.”*



### Normalice la experiencia

Evite: *“No es para tanto”*

Pruebe: *“Esta es una época difícil—muchos niños se sienten así.”*

Sentirse comprendido ayuda a los niños a seguir adelante.



### Quédese cerca (sin tomar el control)

A veces, lo que más ayuda es su presencia.

Sentarse cerca mientras su hijo/a empieza puede calmar sus preocupaciones, hacer que sea más fácil empezar y ayudarlo a seguir adelante.

Algunos niños, especialmente los preadolescentes y adolescentes, pueden preferir más espacio. Pero saber que usted está cerca y disponible si lo necesitan puede seguir marcando una diferencia.



### Esté atento/a al pensamiento de todo o nada

Los niños pueden pensar: *“Si no puedo hacerlo perfectamente, no debería empezar.”*

Ayúdeles a cambiar a: *“Solo empieza—no tiene que ser perfecto.”*



### Proteja el sueño y el tiempo de descanso

El estrés es más difícil de manejar cuando los niños están agotados.

Incluso pequeños cambios en el sueño, los descansos y el tiempo frente a pantallas pueden mejorar la concentración y el estado de ánimo.

## Pruebe esto esta noche

- Siéntese con su hijo/a—o revisen juntos—y planifiquen una tarea
- Elijan un bloque de trabajo corto y realista (10–20 minutos)
- Pregunte: “¿Qué es lo más difícil de esto?” y escuche

## Preguntas frecuentes

### Es capaz—¿por qué no está haciendo el trabajo?

Aunque un niño pueda hacer algo, el estrés o la ansiedad pueden hacer que se sienta demasiado difícil—o incluso imposible—en el momento.

### ¿Debo presionar más o dar un paso atrás?

Ninguno de los dos funciona bien por sí solo. Presionar puede aumentar el estrés, y dar un paso atrás puede facilitar la evitación—pero ninguno ayuda a usted ni a su hijo/a a desarrollar las habilidades necesarias. **Lo que más ayuda es escuchar, apoyar y tener estructura.**

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Su hijo/a está constantemente agobiado/a o se cierra emocionalmente
- Las tareas escolares están causando estrés o conflicto de manera continua
- Está notando cambios en el estado de ánimo, el sueño o el comportamiento
- Su hijo/a parece estar atascado/a a pesar del apoyo

El apoyo puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades para manejar el estrés — y ayudar a los padres a sentirse más seguros de cómo responder.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias—incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo ayudar a su hijo/a a desarrollar hábitos saludables con las pantallas

Apoyo para la salud emocional de su hijo/a en un mundo digital



# Cómo ayudar a su hijo/a a desarrollar hábitos saludables con las pantallas

## Apoyo para la salud emocional de su hijo/a en un mundo digital

Las pantallas son parte de la vida diaria de la mayoría de las familias. Se usan para aprender, trabajar, conectarse y descansar, pero saber cómo manejarlas puede sentirse abrumador.

Para muchas familias, el objetivo no es eliminar las pantallas. Es ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables sobre cómo las usan.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a tiene dificultad para dejar de usar o alejarse de las pantallas
- Cambios de humor después del tiempo frente a la pantalla (más irritable, agitado/a o apagado/a)
- Mayor resistencia cuando se establecen límites
- Las pantallas se convierten en la actividad principal durante el tiempo libre
- Poco interés o dificultad para hacer actividades sin pantallas

### Qué puede significar

No todo el tiempo frente a la pantalla es igual. Las pantallas pueden afectar cómo se sienten los niños: influyen en el estado de ánimo, la energía, la atención y la motivación.

Algunos tipos de uso pueden ser más difíciles de dejar—especialmente el contenido rápido o la navegación pasiva sin fin. Otros usos, como crear o conectarse con otras personas, pueden sentirse más equilibrados.

Esto no significa que las pantallas sean “malas.” Significa que **los niños necesitan apoyo para aprender a usar las pantallas de una manera saludable y manejable.**

## Qué ayuda en casa



### Muestre curiosidad por lo que hace su hijo/a

Tómese un momento para entender qué está viendo, jugando o haciendo. Cuando los niños sienten interés en lugar de juicio, están más abiertos a conversar.

Pruebe: “¿Me puedes enseñar cómo se juega?” o “¡Muéstrame qué es lo que más te gusta de esto!”



### Preste atención a cómo se siente su hijo/a con las pantallas y cómo las usa

El tiempo importa—pero cómo se siente su hijo/a y cómo las usa importa igual.

- “¿Cómo te sientes antes de conectarte?” (por ejemplo, aburrido/a, ansioso/a, solo/a)
- “¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en línea?” (por ejemplo, tranquilo/a, triste, estresado/a)
- “¿Qué estás haciendo—ver videos, navegar, crear o conectarte con otros?”

Esto ayuda a su hijo/a a tomar decisiones más conscientes con el tiempo.



### Aprendan juntos cómo están diseñadas las pantallas

La mayoría de las aplicaciones están diseñadas para que las personas sigan viendo, navegando o jugando. Explorar esto juntos puede ayudarles a los dos a entender mejor cómo funcionan.

Pruebe: “¿Qué notas en la aplicación que hace difícil dejar de usarla?”



### Establezca límites sencillos y consistentes

Las expectativas claras pueden reducir los conflictos y hacer que el uso de pantallas se sienta más predecible. A muchas familias les ayuda:

- Crear momentos sin pantallas (como durante las comidas, en el carro o antes de dormir)
- Mantener los dispositivos fuera de los cuartos durante la noche
- Hacer pausas regulares

El objetivo no es la perfección—es la consistencia a lo largo del tiempo.



### Apoye las transiciones para dejar las pantallas

Dejar de usar las pantallas puede ser difícil, especialmente si su hijo/a está muy concentrado/a. Acuerden las expectativas con anticipación, avise antes de que sea hora de parar y ofrezca apoyo.

- “5 minutos más y terminamos”
- “¿En qué buen momento podemos parar?”



### Sea un ejemplo de los hábitos que quiere ver

Los niños aprenden de cómo nosotros usamos las pantallas. Pequeños cambios — como guardar el teléfono durante las conversaciones o hacer pausas—pueden marcar una gran diferencia.

Cuando no le sale perfecto, nómbrelo: “Me quedé pegado/a en el teléfono. Voy a dejarlo ahora.”

## Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo que más te gusta de lo que ves o juegas?”
- Noten juntos: “¿Cómo te sientes después de usarlo?”
- Elijan un pequeño cambio (como un momento sin pantallas o un plan para parar)

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

No hay una respuesta única para todos. Depende de su hijo/a, su edad y cómo las pantallas están afectando su estado de ánimo y su vida diaria. Esté atento/a a cómo su hijo/a usa las pantallas y mantenga conversaciones abiertas en casa.

### ¿Todo el tiempo frente a la pantalla es igual?

No. El contenido pasivo o de ritmo rápido puede ser más difícil de dejar y puede afectar la salud mental. Las redes sociales también pueden influir en cómo los niños se sienten consigo mismos. Usar las pantallas para crear o conectarse tiende a sentirse más equilibrado.

### ¿Debo quitarle las pantallas?

En algunas situaciones, puede ser necesario establecer límites. Pero a largo plazo, ayudar a su hijo/a a desarrollar conciencia y hábitos saludables tiende a ser más efectivo que depender solo de quitarlas.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- El uso de pantallas está causando cambios en el estado de ánimo o el comportamiento
- Su hijo/a está retraído/a o ha perdido interés en actividades fuera de las pantallas
- Los conflictos por las pantallas están aumentando
- Usted se siente sin saber cómo establecer límites útiles

El apoyo para los niños y para los padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y práctica, usted y su hijo/a pueden desarrollar hábitos que favorezcan un uso más saludable de las pantallas y un mayor bienestar general.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo ayudar a niños con ansiedad sin reforzarla

Qué ayuda y qué puede hacer que la ansiedad sea más difícil con el tiempo



# Cómo ayudar a niños con ansiedad sin reforzarla

## Qué ayuda y qué puede hacer que la ansiedad sea más difícil con el tiempo

La ansiedad es una parte común de la infancia y puede manifestarse de distintas formas: desde preocupaciones y síntomas físicos hasta evitar situaciones que se sienten abrumadoras.

Cuando su hijo/a está ansioso/a, es natural querer ayudarle a sentirse mejor rápidamente. Pero algunas de las cosas que ayudan en el momento pueden hacer que la ansiedad persista con el tiempo.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a evita ciertas situaciones (la escuela, actividades, separaciones)
- Parece abrumado/a o se altera con facilidad
- Pide que lo/la tranquilicen repetidamente (“¿Y si...?”)
- Se queja con frecuencia de síntomas físicos (dolor de estómago, dolor de cabeza)

### Qué puede significar esto

La ansiedad es la forma en que el cerebro intenta protegernos del peligro, incluso cuando no hay un peligro real.

Cuando se activa la alarma de ansiedad, los niños pueden reaccionar, bloquearse o intentar evitar lo que les resulta difícil. Evitar puede hacerles sentir mejor en el momento, pero con el tiempo puede hacer que esa alarma se vuelva más fuerte y aparezca con más frecuencia.

La ansiedad puede crecer:

- Se extiende a nuevas situaciones
- Aparece con más frecuencia
- Se siente con más intensidad

Por eso es importante interrumpir el ciclo de la ansiedad desde temprano. **El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar a su hijo/a—y a usted—a desarrollar las herramientas para manejarla.**

## Qué ayuda en casa



### Empiece por entender

Antes de buscar soluciones, ayude a su hijo/a a sentirse comprendido/a. Cuando los niños se sienten presionados antes de sentirse escuchados, la ansiedad suele aumentar. Hágale saber que entiende que esto le resulta muy difícil.



### Evite la trampa de presionar o ceder

Es común sentirse atrapado/a entre presionar a su hijo/a (*"tienes que hacerlo"*) o ceder (*"está bien, no tienes que ir"*). Pero presionar puede aumentar el agobio, y ceder puede facilitar la evitación. Con el tiempo, ambas respuestas pueden mantener viva la ansiedad.

Busque el punto medio: manténgase presente y de apoyo mientras avanza hacia adelante.

Pruebe decir: *"Sé que esto se siente muy difícil, y aun así vamos a dar un pequeño paso juntos."*



### Sea cuidadoso/a con las palabras de tranquilidad

Es natural querer decir cosas como: *"Todo va a estar bien"* o *"No hay nada de qué preocuparse."*

Tranquilizar puede ayudar en el momento, pero cuando se convierte en la estrategia principal, puede mantener la ansiedad y hacer que su hijo/a se sienta incomprendido/a. En cambio, pruebe:

- *"Sé que esto da miedo, y sé que puedes manejarlo."*
- *"Aquí estaré contigo mientras lo intentas."*



### Divida las tareas en pasos pequeños

Cuando algo se siente abrumador, completar una tarea puede parecer imposible. Los pasos pequeños pueden ayudar a su hijo/a a empezar y avanzar poco a poco. Por ejemplo:

- Ir a la escuela solo una parte del día
- Empezar solo los primeros minutos de la tarea
- Ir a una actividad nueva y quedarse un tiempo corto y definido



### Mantenga la calma (aunque sea difícil)

En el momento, su hijo/a lo/la mira a usted para saber qué tan preocupado/a debe estar.

Mantenerse tranquilo/a y estable le ayuda a sentirse más seguro/a, aunque todavía esté ansioso/a.

Esto significa mantenerse sereno/a mientras le brinda apoyo.



### Comprenda sus propias preocupaciones

Fuera del momento, tómese un tiempo para notar sus propias preocupaciones. Es natural sentir ansiedad cuando su hijo/a está pasando un momento difícil.

Pregúntese: *¿Mis preocupaciones están contribuyendo a la situación?*

Reconocer estos patrones puede ayudarle a responder con más calma y consistencia la próxima vez.

## Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo más difícil de esto ahora mismo?”
- Valide: “Tiene sentido—sí es difícil.”
- Elijan juntos un pequeño paso para intentar mañana.

## Preguntas frecuentes

### ¿Debo dejar que lo evite por ahora?

A veces puede ser necesario tomar un descanso, pero evitar de manera continua puede hacer que la ansiedad se vuelva más fuerte con el tiempo. Lo que mejor funciona es dar pequeños pasos con apoyo.

### ¿Qué hago si está muy abrumado/a?

Empiece con algo más pequeño. No tiene que resolver toda la situación de una vez: concéntrese en un solo paso que sea manejable.

### ¿Se le va a pasar con el tiempo?

Algo de ansiedad va y viene. Pero cuando empieza a interferir con la vida diaria, el apoyo puede ayudar a los niños a desarrollar herramientas y confianza con el tiempo.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- La ansiedad está afectando la escuela, las actividades o la rutina diaria
- La evitación es cada vez más frecuente
- Su hijo/a parece cada vez más angustiado/a o abrumado/a
- Usted se siente sin saber qué hacer o cómo ayudar

El apoyo tanto para los niños como para los padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y práctica, su hijo/a puede aprender a manejar la ansiedad, y usted puede sentirse más seguro/a para acompañarlo/a.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo navegar el verano sin estructura

Cómo ayudar a su hijo/a a manejar el tiempo libre y  
desarrollar independencia



# Cómo navegar el verano sin estructura

## Cómo ayudar a su hijo/a a manejar el tiempo libre y desarrollar independencia

El verano suele traer más tiempo libre, menos rutinas y menos estructura en el día a día. Para algunos esto es un descanso bienvenido, pero también puede ser más difícil de lo esperado, tanto para los niños como para los padres y madres.

También es una oportunidad. Con el apoyo adecuado, el tiempo libre puede ayudar a los niños a desarrollar independencia, habilidades para resolver problemas y confianza en sí mismos.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a dice con frecuencia “estoy aburrido/a”
- Su hijo/a pasa la mayor parte del tiempo en su cuarto
- Su hijo/a depende de usted para saber cómo ocupar su tiempo
- Hay más conflictos sobre qué hacer o cómo pasar el día
- Su hijo/a parece inquieto/a, irritable o sin motivación
- El tiempo libre se convierte rápidamente en tiempo frente a pantallas

### Qué puede significar esto

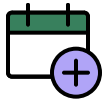
El tiempo libre puede ser difícil para los niños, y para algunos puede ser especialmente complicado. Durante el año escolar, gran parte del día está organizado. En el verano, de repente se espera que los niños hagan más por su cuenta, como:

- Decidir qué hacer
- Organizar su tiempo
- Lidar con el aburrimiento
- Pasar de una actividad a otra por sí solos

Estas son habilidades, y llevan tiempo desarrollarlas.

Sin algo de apoyo, el aburrimiento puede sentirse abrumador. Pero **el tiempo libre también puede ser el punto de partida para la creatividad, la resolución de problemas y la independencia.**

## Qué ayuda en casa



### Establezca una estructura ligera, no un horario completo

Los niños no necesitan tener cada momento planificado, pero tener un plan general ayuda. Puede intentar:

- Tener partes predecibles del día (por ejemplo, una rutina de mañana, tarde y/o antes de dormir)
- Mantener horarios regulares para las comidas y las actividades

Una estructura ligera crea un sentido de dirección sin quitar la flexibilidad. Trate de dejar también espacio para tiempo libre cuando pueda.



### Incluya a su hijo/a en la organización del día

Involucre a su hijo/a en el proceso. Al comienzo del día o de la semana, conversen juntos:

- “¿Qué cosas quieres hacer o en qué quieres trabajar?”
- “¿Qué te parece más fácil? ¿Qué podría ser más difícil?”

Esto ayuda a su hijo/a a tomar iniciativa y a manejar su tiempo con más independencia.



### Dé un paso atrás y apoye la resolución de problemas

Cuando los niños dicen “no sé qué hacer”, es fácil intervenir con ideas. En cambio, guíelos de vuelta a sus propias opciones:

- “¿Qué cosas podrías elegir hacer?”
- “¿Quieres revisar tus opciones?”

Luego haga una pausa. Darle a su hijo/a espacio para resolver las cosas por sí solo/a—aunque tome tiempo—ayuda a desarrollar independencia y confianza.



### Hable sobre las pantallas con anticipación

Cuando no hay nada que hacer, las pantallas suelen convertirse en la opción predeterminada. Establezca expectativas con anticipación para ayudar a reducir conflictos y fomentar hábitos más saludables con el tiempo. Considere:

- ¿Cuándo está bien usar pantallas?
- ¿Qué va primero?
- ¿Cuáles son buenas señales para empezar y parar?



### Haga revisiones y ajuste según sea necesario

Lo que funciona una semana puede no funcionar la siguiente. Haga espacio para revisar:

- ¿Qué ha funcionado bien?
- ¿Qué ha sido difícil?
- ¿Qué podríamos cambiar?

Estas conversaciones pueden ser rápidas, pero ayudan a que todos se sientan más involucrados.

## Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Cómo te sientes al tener tanto tiempo libre o cambios en la rutina?”
- Aprendan y planifiquen juntos: “¿Qué parte de mañana te parece más fácil? ¿Qué te parece más difícil?”
- Decidan juntos una pequeña estructura o expectativa para probar mañana.

## Preguntas frecuentes

### ¿Está bien que mi hijo/a se aburra?

Sí. El aburrimiento es una parte normal del tiempo libre y puede dar lugar a la creatividad y la independencia. Es posible que los niños aún necesiten apoyo para comenzar.

### ¿Necesito planificar todo el día?

No. Unos pocos momentos predecibles suelen ser suficientes. Demasiada estructura puede sentirse agobiante, mientras que muy poca puede resultar confusa. El equilibrio es clave.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Su hijo/a parece constantemente retraído/a o sin motivación
- El tiempo libre lleva con frecuencia a angustia o conflictos
- Su hijo/a tiene dificultades para participar en cualquier actividad
- A su hijo/a le cuesta cada vez más alejarse de las pantallas
- Usted se siente sin saber cómo apoyarle

El apoyo para niños y padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y práctica, su hijo/a puede desarrollar las habilidades para manejar el tiempo libre y volverse más independiente.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias—incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo crear hábitos saludables en el verano

Pequeños cambios para apoyar el sueño, las rutinas diarias y días más tranquilos



# Cómo crear hábitos saludables en el verano

## Pequeños cambios para apoyar el sueño, las rutinas diarias y días más tranquilos

El verano puede alterar los patrones que ayudan a que los días fluyan bien. Los horarios para dormir cambian, las mañanas empiezan más tarde y los días pueden sentirse un poco desorganizados. Es común que todos se sientan más cansados, irritables o fuera de ritmo.

Con el tiempo, estos cambios pueden afectar la salud emocional de su hijo/a. Por eso, pequeños ajustes pueden marcar una gran diferencia.

No tiene que arreglarlo todo a la vez. Pequeños cambios constantes pueden ayudar a traer más equilibrio y tranquilidad a los días de toda la familia.

### Lo que usted podría estar notando

- La hora de dormir se está volviendo más tarde y las mañanas son más difíciles
- Su hijo/a parece más cansado/a, inquieto/a o irritable
- Las comidas y los refrigerios son inconsistentes o apresurados
- Hay menos estructura en el día y todo se siente más agitado
- Los cambios de actividad (mañanas, hora de dormir, pasar de una actividad a otra) se sienten más difíciles

### Qué puede significar esto

Sin la estructura del día escolar, los ritmos diarios pueden cambiar rápidamente. El sueño, las comidas, el movimiento y el tiempo de descanso juegan un papel importante en cómo se sienten y funcionan los niños. Cuando estos patrones se desajustan, puede afectar:

- La energía
- El estado de ánimo
- La concentración
- Los cambios de actividad

Esto no es motivo de alarma—solo significa que su hijo/a puede necesitar un poco más de apoyo para encontrar un ritmo que funcione para él/ella y para su familia.

## Qué ayuda en casa



### **Cree algunos puntos fijos en el día**

Los puntos fijos ayudan a que el día se sienta más estable y le dan a los niños una idea más clara de qué esperar. Enfóquese en algunos momentos predecibles durante el día:

- Una hora de despertar constante
- Horarios regulares para las comidas o los refrigerios
- Una rutina tranquila para la hora de dormir

También puede ayudar planear con anticipación—hablar sobre la semana o revisar un calendario familiar juntos.



### **Apoye un mejor sueño (sin presión)**

En el verano, el sueño suele ser lo primero en cambiar, y tiene un papel muy importante en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de su hijo/a para manejar el día. Enfóquese en:

- Una hora de dormir y despertar constante (no perfecta)
- Una rutina sencilla para calmarse antes de dormir
- Limitar las pantallas y reducir la estimulación antes de acostarse

Incluso pequeños ajustes pueden ayudar a su hijo/a a sentirse más descansado/a.



### **Equilibre la actividad y el descanso**

Los días pueden oscilar entre demasiada actividad, demasiado tiempo libre y demasiado tiempo en pantallas. Busque un equilibrio entre:

- Tiempo activo (movimiento físico, jugar afuera, caminar)
- Tiempo más tranquilo (leer, descansar, actividades sencillas)

Un día más equilibrado ayuda a sostener la energía, el estado de ánimo y la concentración.



### **Mantenga las comidas y los refrigerios predecibles**

Los hábitos alimenticios suelen cambiar, especialmente en el verano, y puede ser difícil mantenerlos constantes. Pero incluso un poco de predictibilidad puede ayudar.

- Horarios regulares para las comidas y los refrigerios
- Tener una variedad de alimentos disponibles, en la medida de lo posible
- Tener cuidado con comer tarde por la noche o con los refrigerios en exceso

Comer con regularidad y tener variedad de alimentos ayuda a mantener la energía y el estado de ánimo estables.

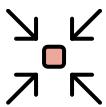


### **Apoye transiciones más tranquilas**

Cuando no hay una rutina clara, los cambios de actividad pueden sentirse más difíciles. Ayude a su hijo/a con:

- Usar las mismas rutinas sencillas para los momentos del día (como las mañanas o la hora de dormir)
- Avisar con anticipación antes de los cambios
- Dar tiempo extra cuando sea necesario

Algunos niños (y adolescentes) necesitan más tiempo para pasar de una actividad a otra. El tiempo extra y la predictibilidad pueden ayudar.



### **Empiece poco a poco**

No necesita reorganizarlo todo. Elija un área en la que enfocarse:

- Una hora de dormir más constante
- Una rutina tranquila para la hora de dormir
- Un inicio de mañana más constante
- Horarios de comida predecibles

Permita que los niños mayores tomen más iniciativa. Y recuerde: empezar poco a poco hace que los cambios sean más fáciles de mantener y genera impulso con el tiempo.



### **Retome el ritmo con calma cuando sea necesario**

Las cosas se van a desajustar—eso es de esperar. Y recuerde que siempre puede retomar:

- Volver a una hora de dormir constante
- Reintroducir un punto fijo en la mañana
- Simplificar el día

No necesita un sistema perfecto, solo algo que funcione la mayor parte del tiempo.

## **Pruebe esto esta noche**

- Elija un pequeño cambio para intentar
- Hable con su hijo/a sobre qué podría ayudarlo a sentirse mejor
- Pruebe una rutina sencilla para calmarse antes de dormir esta noche

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Necesitamos un horario estricto?**

No. Con algunos puntos fijos constantes suele ser suficiente. Demasiada estructura puede sentirse agobiante.

### **¿Qué hago si todo parece estar desorganizado?**

Empiece con un área—generalmente el sueño o las mañanas—y vaya avanzando desde ahí.

### **¿Qué tan rápido debería mejorar esto?**

Puede tomar tiempo. Enfóquese en el progreso constante, no en soluciones rápidas.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Dificultades persistentes para dormir
- Irritabilidad o poca energía constante
- Cambios significativos en la alimentación o el funcionamiento diario
- Conflictos crecientes en casa
- Usted se siente atascado/a o sin saber cómo ayudar

El apoyo para niños y padres puede marcar una gran diferencia. Con pequeños cambios constantes, los días pueden comenzar a sentirse más predecibles y tranquilos.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias—incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Fortalecer la conexión familiar en los momentos del día a día

Crear más días buenos juntos



# Fortalecer la conexión familiar en los momentos del día a día

## Crear más días buenos juntos

Los días pueden sentirse ocupados, llenos y rápidos: se pasa de una cosa a otra sin mucho espacio para respirar.

Incluso cuando pasan tiempo juntos con su hijo/a o en familia, no siempre se siente como esperaban. Las pequeñas frustraciones se acumulan, y es fácil sentir que las cosas deberían ir mejor de lo que van.

Los días buenos no tienen que ser días perfectos. Con algunos pequeños cambios, los momentos del día a día pueden sentirse más conectados, flexibles y agradables para todos.

### Lo que usted podría estar notando

- Más conflictos o tensión a lo largo del día
- Pasan tiempo juntos, pero no se sienten conectados
- Cada uno está en su propio dispositivo o haciendo actividades por separado
- Siente presión para que todo salga bien, pero no tiene tiempo ni espacio

### Qué puede significar esto

El tiempo juntos puede ser una oportunidad para conectarse, pero también para roces. Y cuando los días se sienten agitados o abrumadores, tanto los niños como los adultos pueden sentirse más desconectados. Eso puede dificultar el manejo de otras partes del día para todos.

Tener más momentos buenos no se trata solo de reducir el estrés o divertirse: ayuda a los niños a sentirse seguros, comprendidos y con más capacidad para enfrentar los desafíos del día.

**La conexión no viene de días perfectos ni de grandes planes. Se construye en pequeños momentos del día a día que son suficientemente buenos.** Con el tiempo, eso puede marcar una diferencia significativa para toda la familia.

## Qué ayuda en casa



### Baje el listón para un "buen día"

Los días buenos no tienen que ser especiales, productivos ni memorables. Un buen día puede ser:

- Una risa compartida u otro momento de conexión genuina
- Menos conflictos que ayer

Soltar la presión crea más espacio para que las cosas salgan bien.



### Busque pequeños momentos de conexión

La conexión no tiene que ser planificada. Puede verse así:

- Estar juntos, jugar juntos, compartir una risa
- Mostrar interés en algo que le importa a su hijo/a



### Siga el liderazgo de su hijo/a (a veces)

No tiene que hacer esto todo el día, pero incluso períodos cortos en los que su hijo/a tome el liderazgo pueden marcar una gran diferencia. Pruebe:

- Dejarle elegir una actividad o tomar una decisión para la familia (por ejemplo, qué comer)
- Estar presente sin dirigir ni corregir



### Reduzca los roces donde pueda

No todos los momentos necesitan corrección o redirección. Busque pequeñas formas de reducir la tensión. Menos roces pueden crear más espacio para la conexión. Pruebe:

- Hacer una pausa antes de intervenir
- Dejar pasar las cosas pequeñas y enfocarse en lo que más importa
- Preguntarle a su hijo/a qué podría sentirse más útil



### Note y nombre lo que está saliendo bien

Es fácil enfocarse en lo que no funciona. Practique notar los momentos positivos:

- *"Me divertí mucho pasando tiempo contigo"*
- *"Gracias por ayudar a que todo saliera tan bien"*



### Repare después de los momentos difíciles

El conflicto es una parte normal del tiempo juntos. Lo que más importa es lo que sucede después:

- Escuche y valide los sentimientos de su hijo/a
- Asuma la responsabilidad y pida disculpas cuando corresponda
- Encuentre formas de reconectarse, juntos o por separado

Incluso las reparaciones pequeñas pueden ayudar a fortalecer su relación.

## Pruebe esto esta noche

- Note un momento que se sintió bien hoy, aunque haya sido pequeño
- Dígalo en voz alta: “*Me gustó ese momento que tuvimos antes*”
- Pregunte: “*¿Qué cosa pequeña podríamos hacer juntos mañana?*”

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué pasa si la mayoría de los días se sienten difíciles?

Eso puede pasar. Empiece poco a poco. Enfóquese en un momento a la vez, en lugar de en todo el día.

### ¿Necesito planificar actividades especiales?

No. La conexión suele venir de interacciones sencillas del día a día, no de grandes planes.

### ¿Qué pasa si mi hijo/a no parece interesado/a en pasar tiempo juntos?

Está bien. Busque pequeñas formas de conectarse en sus términos: unirse a lo que ya está haciendo o simplemente estar cerca también puede construir conexión.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- El conflicto se siente constante o abrumador
- Su hijo/a parece retraído/a o desconectado/a
- El tiempo juntos suele sentirse estresante en lugar de agradable
- Usted se siente sin saber cómo mejorar las cosas

El apoyo para niños y padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y pequeños cambios, más días pueden comenzar a sentirse más fáciles y más conectados.

---

Esta guía es parte de **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 sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Serie de guías para padres

# Emociones grandes, reacciones grandes

Cómo apoyar a su hijo/a en los altibajos emocionales



# Emociones grandes, reacciones grandes

## Cómo apoyar a su hijo/a en los altibajos emocionales

Algunos niños y adolescentes sienten las emociones de manera muy intensa. Esto puede verse como enojo, conductas difíciles o reacciones fuertes ante cosas que parecen pequeñas.

Estos momentos pueden sentirse confusos y agotadores, tanto para los niños como para los padres.

Manejar las emociones, lidiar con la frustración y pasar de una actividad a otra son habilidades que se desarrollan con el tiempo. Cuando esas habilidades aún están creciendo, las reacciones pueden salir de manera intensa.

Con apoyo y práctica, estas habilidades pueden crecer con el tiempo.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a tiene reacciones emocionales fuertes (enojo, frustración, llanto, cerrarse emocionalmente)
- Los momentos pequeños pueden escalar rápidamente
- Los cambios de actividad se sienten especialmente difíciles
- Su hijo/a se queda atascado/a o le cuesta seguir adelante
- Con frecuencia usted no sabe cómo responder en el momento

### Qué puede significar esto

Las reacciones fuertes pueden venir de muchos lugares. Es posible que su hijo/a esté:

- Sintiéndose ansioso/a o inseguro/a
- Sintiéndose molesto/a o abrumado/a
- Frustrado/a por algo que aún no puede hacer
- Teniendo dificultades con un cambio o una transición

Con frecuencia, estas reacciones no tienen que ver con el momento en sí. Son una señal de que su hijo/a está pasando por un momento difícil o aún no tiene las herramientas para manejar lo que siente.

Manejar las emociones es una habilidad, y como cualquier habilidad, toma tiempo desarrollarla. Cuando los niños aún no tienen las herramientas para expresar o manejar lo que sienten, suele salir a través de su comportamiento.

## Qué ayuda en casa



### Empiece con una mirada diferente

Intente ver el comportamiento primero como una señal, no como un problema que resolver. En lugar de: “¿Por qué está actuando así?”

Pruebe: “¿Qué puede estar sintiendo o necesitando en este momento?”



### Responda con calma, curiosidad y compasión

Antes de corregir, enfóquese en conectar.

- Manténgase lo más tranquilo/a que pueda
- Pregúntese qué está pasando
- Muestre compasión por lo que siente su hijo/a

Pruebe: “Puedo ver que esto es muy difícil ahora mismo” o “Aquí estoy contigo.”

Cuando los niños se sienten comprendidos, les resulta más fácil calmarse y superar lo que está pasando. La conexión viene primero.

Puede ayudar recordarse: “Mi hijo/a no me está haciendo la vida difícil. Está pasando por un momento difícil.”



### Apoye la calma antes de resolver el problema

Cuando las emociones son intensas, es probable que su hijo/a no pueda pensar con claridad ni responder razonablemente. Los adultos somos igual.

Enfóquese primero en estrategias para calmar tanto a su hijo/a como a usted. Cuanto más tranquilo/a esté usted, más fácil será para su hijo/a volver a la calma.

- Mantenga su voz tranquila
- Ayude a identificar qué puede ayudar en el momento (respiraciones profundas, un abrazo)
- Dé espacio si es necesario y esté disponible para cuando ambos estén listos para conectar

Recuerde que siempre está bien hablar de lo que pasó más tarde.



### Ponga límites sin escalar la situación

Cuando las emociones se intensifican mucho, puede mantener los límites mientras sigue siendo un apoyo. Esto ayuda a su hijo/a a sentirse seguro/a y guiado/a, incluso cuando las emociones están altas.

Ejemplo: “Puedo ver que estás muy molesto/a, y no voy a permitir que golpees.”



### Desarrolle habilidades con el tiempo

Manejar las emociones, lidiar con la frustración y pasar de una actividad a otra son habilidades que se desarrollan poco a poco. Busque oportunidades para practicar cuando las cosas estén tranquilas:

- Nombrar las emociones
- Hablar sobre los momentos difíciles
- Identificar y practicar estrategias para calmarse



### Repare después de los momentos difíciles

Los conflictos y las reacciones fuertes son parte del proceso. Lo que más importa es lo que pasa después:

- Reconectar
- Reconocer lo que fue difícil
- Seguir adelante

Reparar la relación fortalece el vínculo y genera confianza.

### Pruebe esto esta noche

- Pause y note un momento en que su hijo/a tuvo una reacción fuerte
- Pregúntese: “¿Qué puede haber estado sintiendo?”
- Pruebe una respuesta basada en la curiosidad o la conexión

### Preguntas frecuentes

#### ¿Estoy respondiendo bien?

No existe una respuesta perfecta. Lo que más importa es mantenerse lo más tranquilo/a y conectado/a que pueda — especialmente en los momentos difíciles.

#### ¿Debo hablar de ello en el momento?

En el momento, es posible que su hijo/a no pueda procesar ni encontrar soluciones. Con frecuencia, es más útil esperar a que esté tranquilo/a.

### Cuándo buscar apoyo adicional

- Las reacciones de su hijo/a se sienten muy intensas o difíciles de manejar
- Las emociones interfieren con frecuencia en las rutinas diarias o las relaciones
- Usted se siente atascado/a o sin saber cómo apoyar a su hijo/a
- Las cosas no parecen mejorar con el tiempo

Recibir apoyo puede ayudar tanto a usted como a su hijo/a a entender mejor lo que está pasando y a desarrollar nuevas habilidades juntos.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Serie de guías para padres

# Cómo desarrollar la confianza y la resiliencia

Aprender y crecer a través de los retos del día a día



# Cómo desarrollar la confianza y la resiliencia

## Aprender y crecer a través de los retos del día a día

Puede ser difícil ver a su hijo/a luchar — ya sea que se rinda rápidamente, se frustre o busque que usted intervenga y resuelva las cosas. Puede que se encuentre preguntándose cuánto ayudar, cuándo intervenir o alejarse, o cómo apoyar su confianza sin presionar demasiado.

Estos momentos pueden sentirse incómodos, pero también son una parte normal del aprendizaje y el crecimiento. Algunos niños pueden necesitar más apoyo que otros, pero todos los niños pueden desarrollar confianza y resiliencia con el tiempo, con el apoyo y la práctica adecuados.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a evita los retos o se rinde rápidamente
- Se frustra con facilidad cuando algo le parece difícil
- Le preocupa cometer errores
- Busca que usted intervenga o resuelva las cosas
- Se muestra inseguro/a o dudoso/a para intentar cosas nuevas

### Qué puede significar

La resiliencia es la capacidad de enfrentar los retos, recuperarse de los tropiezos y seguir adelante. Es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. Para algunos niños, la frustración o la incomodidad pueden sentirse abrumadoras. Es posible que aún no tengan las herramientas para:

- Manejar la decepción
- Tolerar la incertidumbre
- Perseverar ante algo que se siente difícil

Evitar los retos o necesitar apoyo adicional no significa que algo esté mal. Con frecuencia significa que su hijo/a aún está desarrollando estas habilidades. Esto aplica tanto a los niños como a los adultos, y nunca es tarde para seguir desarrollándolas.

## Qué ayuda en casa



### Permita que su hijo/a enfrente retos manejables

Puede ser difícil ver a su hijo/a luchar, pero esos momentos son donde ocurre el crecimiento.

- Déle espacio a su hijo/a para intentarlo
- Evite intervenir de inmediato, aunque sea incómodo
- Permita los pequeños errores o la frustración

El objetivo no es eliminar la dificultad — es ayudar a su hijo/a a aprender que puede manejarlo.



### Enfóquese en el esfuerzo, no en el resultado

Lo que usted nota y comenta moldea lo que su hijo/a valora y cómo enfrenta los retos.

En lugar de: “¡Qué bien lo haces!”

Pruebe: “Te esforzaste mucho en eso” o “Seguiste adelante aunque fue difícil”

Esto ayuda a su hijo/a a valorar la perseverancia, no solo el éxito, y desarrolla la disposición de seguir intentándolo—incluso cuando las cosas se sienten difíciles.



### Normalice los errores y los tropiezos

Los errores son una parte natural del aprendizaje y con frecuencia son donde los niños aprenden más. El objetivo es ayudar a su hijo/a a tenerles menos miedo.

Pruebe: “Los errores nos ayudan a aprender” o “Eso fue difícil—y seguiste intentándolo”

Esto ayuda a reducir el miedo a equivocarse y apoya el aprendizaje a través de la experiencia.



### Apoye sin tomar el control

Cuando su hijo/a está luchando, es natural querer resolverlo. Pero intervenir demasiado rápido puede limitar las oportunidades de desarrollar habilidades.

- Ofrezca orientación, no soluciones
- Divida las cosas en pasos más pequeños
- Pregunte: “¿Qué quieres intentar ahora?”
- Trabájelo juntos cuando sea útil

Esto apoya la capacidad de resolver problemas y ayuda a desarrollar la confianza y la autonomía.



### Ayude a su hijo/a a superar la frustración

La frustración es una parte esperada del proceso. Usted puede:

- Nombrar lo que ve (“Eso es muy frustrante”)
- Mantenerse tranquilo/a y presente
- Animarle a tomar una pausa breve si es necesario

Aprender a quedarse con los sentimientos difíciles—y superarlos—es una parte clave de la resiliencia.



### Note el progreso con el tiempo

El crecimiento no ocurre de golpe, y con frecuencia se ve en pequeñas cosas:

- Intentarlo de nuevo después de rendirse
- Perseverar un poco más
- Pedir ayuda en lugar de evitar

Notar el progreso ayuda a su hijo/a a ver su propio crecimiento.

## Pruebe esto esta noche

- Note un momento en que su hijo/a enfrentó algo difícil
- Nombre el esfuerzo que vio: “*Seguiste adelante, aunque fue difícil*”
- Haga una pausa antes de intervenir—déle a su hijo/a la oportunidad de intentarlo

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué hago si mi hijo/a se molesta mucho cuando las cosas son difíciles?

Eso puede pasar. Manténgase tranquilo/a, reconozca sus sentimientos y ayúdele a tomar una pausa si es necesario. Con el tiempo, puede desarrollar más tolerancia a la frustración.

### ¿Cuánto debo intervenir?

Ofrezca apoyo, pero trate de no tomar el control. El objetivo es ayudar a su hijo/a a sentirse capaz — no resolver todo por él/ella.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Cuándo buscar apoyo adicional
  - Su hijo/a evita los retos o se cierra emocionalmente rápidamente
  - La frustración frecuentemente lleva a angustia o conflictos
  - Su hijo/a tiene poca autoestima y/o poca confianza en sí mismo/a
  - Usted no sabe cómo apoyarle sin intervenir demasiado

El apoyo puede ayudar a su hijo/a a desarrollar confianza, aprender estrategias para manejar las emociones y sentirse más capaz con el tiempo.

---

Esta guía es parte de **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 sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo cuidarse como padre o madre

Pequeños momentos para descansar y recuperar energías



# Cómo cuidarse como padre o madre

## Pequeños momentos para descansar y recuperar energías

Ser padre o madre significa manejar muchas cosas a la vez: rutinas, emociones, responsabilidades y todo lo que viene con ellas. En momentos de mucha actividad o sin estructura, es fácil que sus propias necesidades queden en último lugar.

Cuidarse no es algo separado de apoyar a su hijo/a — es parte de lo mismo. Cuando usted se siente más tranquilo/a y apoyado/a, es más fácil mantener la paciencia, mantenerse conectado/a y responder bien ante los retos del día a día.

Incluso los pequeños momentos de cuidado personal pueden marcar una gran diferencia.

### Lo que usted podría estar notando

- Se siente más irritable, agotado/a o sin energía
- Tiene menos paciencia que de costumbre
- Tiene dificultad para dormir o relajarse
- Siente que siempre está “al 100”, sin tiempo para descansar
- Le cuesta disfrutar el tiempo con su hijo/a

### Qué puede significar esto

Ser padre o madre requiere mucha energía emocional — y se acumula. Cuando usted está al límite, incluso los pequeños retos pueden sentirse más difíciles de manejar.

Esto no significa que esté haciendo algo mal. Con frecuencia, refleja que sus propias necesidades de descanso, apoyo y espacio no se han atendido.

Cuidarse le ayuda a recuperar energías, manejar sus emociones y estar presente para su hijo/a de la manera que usted desea.

## Qué ayuda en casa



### Empiece poco a poco

No necesita un gran plan. Los pequeños momentos le pueden ayudar a descansar y crear un espacio en su día.

- Tómese un minuto para calmar su mente y concentrarse en su respiración
- Salga a caminar o mueva el cuerpo de alguna manera
- Haga una pausa breve (por ejemplo, una taza de té, una llamada rápida a un amigo o amiga)

Incluso unos pocos minutos pueden ayudarle a sentirse un poco más tranquilo/a.



### Reconozca sus propias señales de estrés

Preste atención a cómo se manifiesta el estrés en usted, física y emocionalmente. Puede notar:

- Sentirse tenso/a, cansado/a o al límite
- Frustrarse o reaccionar con más facilidad
- Dificultad para concentrarse o relajarse

Notarlo a tiempo le puede ayudar a hacer una pausa, descansar y responder con más calma, en lugar de reaccionar en el momento.



### Cree momentos para recuperar energías

Piense en qué le ayuda a sentirse más como usted mismo/a—no solo lo que parece productivo o necesario. Puede ser:

- Un momento de tranquilidad, aunque sea breve
- Conectar con un amigo, amiga o ser querido
- Hacer algo que disfrute

Estos momentos no tienen que ser largos—solo necesitan ser intencionales y constantes.



### Establezca expectativas realistas

No tiene que hacer todo a la perfección, especialmente en los momentos de más actividad familiar. Intente:

- Enfocarse en lo que más importa
- Soltar las cosas pequeñas cuando pueda
- Recordarse que esto es una etapa, no para siempre

Ajustar las expectativas puede reducir la presión y hacer espacio para lo que realmente importa.



### Manténgase conectado/a con los demás y consigo mismo/a

Tener buenos apoyos puede hacer que todo se sienta más manejable. Intente:

- Compartir con alguien de confianza
- Pedir ayuda cuando la necesite
- Preguntarse: “¿Qué necesito ahora mismo?”

Incluso los pequeños momentos de conexión pueden ayudarle a sentirse menos solo/a.



### Sea un ejemplo de autocuidado

Su hijo/a siempre aprende de lo que ve — no solo de lo que usted dice. Cuando usted:

- Toma descansos
- Nombra sus emociones
- Pone límites

Le está mostrando a su hijo/a que cuidarse es una parte importante de la vida diaria.

## Pruebe esto esta noche

- Tómese 5 minutos para usted — salga afuera, respire profundo unas veces o siéntese en silencio
- Note un momento en que se sintió agotado/a y piense en qué necesitaba
- Dígase: “Estoy haciendo lo mejor que puedo hoy”

## Preguntas frecuentes

### No tengo tiempo para el autocuidado—¿qué puedo hacer?

Empiece poco a poco. Incluso unos minutos pueden ayudar. El autocuidado no tiene que ser largo para marcar la diferencia.

### ¿Es egoísta pensar en mí mismo/a?

No. Cuidarse le ayuda a estar más tranquilo/a y constante para su hijo/a.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Se siente constantemente agotado/a o sin fuerzas
- El estrés está afectando su sueño, su estado de ánimo o su vida diaria
- Se siente atascado/a, aislado/a o sin saber cómo seguir adelante

Recibir apoyo puede ayudarle a sentirse más equilibrado/a—y eso beneficia tanto a usted como a su hijo/a.

---

Esta guía es parte de **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 sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo facilitar el regreso a la escuela

Adaptarse a las nuevas rutinas y apoyar un inicio de año escolar más tranquilo



# Cómo facilitar el regreso a la escuela

## Adaptarse a las nuevas rutinas y apoyar un inicio de año escolar más tranquilo

El inicio de un nuevo año escolar puede traer una mezcla de emociones para los niños y los padres. Puede haber emoción, pero también preocupación, estrés o incertidumbre sobre lo que viene.

Después de la flexibilidad del verano, volver a las mañanas más tempranas y los días más estructurados puede sentirse como un gran cambio. Es normal que los niños necesiten tiempo y apoyo para volver a adaptarse.

Esta transición no tiene que ser perfecta. Los cambios pequeños y graduales pueden ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a y hacer que el inicio del año escolar sea más tranquilo.

### Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a está más irritable, cansado/a o fuera de ritmo
- Siente preocupación por la escuela, los maestros o los amigos
- Está más dependiente, evita las cosas o le cuesta ir a la escuela
- Los cambios de actividad (especialmente las mañanas o salir de casa) se sienten más difíciles

### Qué puede significar esto

Los cambios pueden ser difíciles para niños de todas las edades. Comenzar un nuevo año escolar generalmente significa adaptarse a nuevas rutinas, expectativas y entornos — a veces todo a la vez. Los niños que empiezan en una escuela nueva pueden sentir más incertidumbre con personas y espacios desconocidos.

La dificultad con la estructura y las expectativas del día escolar es una parte normal de adaptarse al cambio. También puede reflejar la necesidad de predictibilidad, tranquilidad y tiempo para acomodarse.

## Qué ayuda en casa



### Empiece poco a poco con las rutinas

No necesita reorganizarlo todo de un día para otro. Una o dos semanas antes de que empiece la escuela, enfóquese en algunos cambios clave:

- Adelante la hora de dormir y de despertar en pasos pequeños
- Establezca una rutina matutina constante
- Planee una rutina vespertina predecible

Los pequeños ajustes pueden hacer que los primeros días de escuela se sientan más manejables.



### Hable sobre qué esperar

La incertidumbre puede hacer que los cambios sean más difíciles. Hablar sobre las cosas puede ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a. Intente:

- Repasar cómo será un día escolar
- Hablar sobre lo que puede sentirse emocionante o difícil
- Responder las preguntas, aunque la respuesta sea *“lo resolveremos juntos”*
- Hacer una visita en persona o contactar con anticipación al maestro o consejero/a escolar de su hijo/a



### Valide los sentimientos encontrados

Es común que los niños se sientan emocionados y nerviosos al mismo tiempo. Cuando los niños se sienten comprendidos, esas emociones pueden sentirse más fáciles de manejar. Intente:

- *“Puedo ver que estás un poco nervioso/a—tiene sentido.”*
- *“Está bien sentirse inseguro/a ante algo nuevo.”*



### Practique los cambios de actividad con anticipación

Practicar con anticipación puede ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a y reducir el estrés en el momento. Intente:

- Practicar partes de la rutina matutina
- Hacer un ensayo de cómo prepararse o salir de casa

Avisar antes de los cambios (*“nos vamos en 5 minutos”*)



### Enfóquese en la conexión

En los momentos de cambio, la conexión importa aún más. Sentirse conectado/a ayuda a los niños a sentirse seguros y apoyados mientras se adaptan. Intente:

- Reservar algunos momentos de tiempo a solas con su hijo/a
- Mantener rutinas que se sientan reconfortantes (como leer juntos o hablar a la hora de dormir)
- Estar presente y disponible, especialmente en los momentos más difíciles



### Mantenga expectativas flexibles

Las primeras semanas pueden ser un período de ajuste—para todos. Déle a su hijo/a (y a usted mismo/a) tiempo para adaptarse a la nueva rutina. Compruebe cómo está su hijo/a a lo largo del camino — esto es un proceso, y pueden ir ajustando juntos sobre la marcha.

## Pruebe esto esta noche

- Elija una pequeña rutina que ajustar (como la hora de dormir o la preparación matutina)
- Hable brevemente sobre cómo podría ser el primer día o la primera semana de escuela
- Compruebe cómo está su hijo/a: “¿Cómo te sientes con el inicio de la escuela?”

## Preguntas frecuentes

### ¿Debemos reorganizar todo antes de que empiece la escuela?

No. Enfóquese en algunas rutinas clave y vaya avanzando desde ahí. Intentar cambiar todo a la vez puede sentirse agobiante. Empiece con pequeños cambios antes del primer día.

### ¿Qué hago si mi hijo/a está ansioso/a por la escuela?

Es algo común. Reconozca sus sentimientos, hable sobre qué esperar y recuérdle que usted lo/la apoyará durante la transición.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- Su hijo/a tiene dificultades persistentes para separarse o ir a la escuela
- La angustia o el nerviosismo no disminuyen después de las primeras semanas
- El sueño, el apetito o el estado de ánimo se ven significativamente afectados
- Usted se siente atascado/a o sin saber cómo apoyar a su hijo/a

El apoyo puede ayudar a su hijo/a a adaptarse con más facilidad y desarrollar las habilidades necesarias para un año escolar exitoso.

---

*Esta guía es parte de **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 sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry.

[www.cartwheel.org/families](http://www.cartwheel.org/families)

