



* Cartwheel

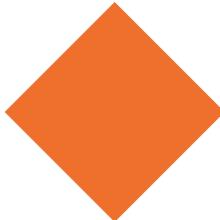
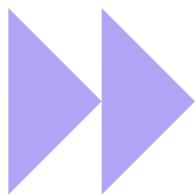
Caring Through the Holidays

A Family Guide to Emotional Well-Being
and Connection



Contents

Introduction	3
Understanding Holiday Stress	
Ways to Support Calm and Connection	
When to Reach Out for Extra Support	
Activities for Connection	7
Family Conversation Starters	
Listening together	
Create a Gratitude Jar	
Writing "Thank You" Notes	
Acts of Kindness Checklist	
What We Love and Appreciate About Each Other	
Closing Reflections	16





Introduction

Based on our work supporting students and families across the country, we often see the holidays bring both excitement and added stress. Changes in routine, shifting schedules, financial pressures, and memories of loss can make emotions run high for kids and adults alike—often in different ways for children and teens. The good news is that with care and connection, families can navigate this season in healthy, meaningful ways.

This guide is designed to help families find steadiness during a busy time—with simple tools, gentle reminders, and activities that support emotional well-being. One of the most powerful ways to do this is by noticing and nurturing small moments of connection. These everyday interactions help kids feel grounded and supported, even when the season feels full.

Small moments of connection might look like:



A shared laugh



A quick check-in during a busy day



A few minutes to chat before bed



Offering help or words of encouragement



A smile, a hug, or reassuring touch

These moments set the tone for the rest of the guide. In **Part 1**, you'll find ideas to understand holiday stress, support calm, and know when to reach out for help. In **Part 2**, you'll find simple family activities—adapted from last year's holiday bundle—to build connection, gratitude, and kindness throughout the season.

Understanding Holiday Stress

The holiday season can bring a mix of emotions for children. Excitement and joy often combine with fatigue, worry, or frustration—especially when routines change or expectations feel high. For families, it helps to know what's a typical response to seasonal stress and what might signal that a child needs extra support.

What's Normal

Extra tiredness or irritability

Needing more reassurance or alone time

Difficulty with transitions or changes in plans

Short bursts of big emotions (frustration, tears, outbursts) that pass quickly

When It Might Be More Than Stress

Withdrawing from family or friends

Big changes in sleep, appetite, or mood

Avoiding school or activities they usually enjoy

Persistent worry, sadness, anger, or bigger emotions that don't ease



If changes last more than a couple of weeks or begin to affect daily life, it may be time to reach out for support.

Ways to Support Calm and Connection

Families can't control every source of stress—but they can create small moments of calm, comfort, and connection that make the holidays feel more manageable for everyone.



Keep a few steady routines

Even small moments of predictability—like shared meals, bedtime rituals, or weekend check-ins—can help kids feel secure during a busy season.



Talk openly about emotions

Let kids know it's okay to feel many things at once—excited, worried, tired, or frustrated. Saying, "It makes sense you're feeling that way" helps them feel understood.



Share responsibility

Invite children to choose small ways to contribute—like picking a holiday playlist, helping with cooking, or planning downtime. Feeling included builds confidence and calm.



Model self-care

Kids learn from how adults manage stress. Taking a short walk, breathing deeply, or saying no to one extra commitment shows healthy coping in action.



Connection is one of the simplest ways to reduce stress—for kids and adults alike.

Small steps that make a big difference



Consistency



Communication



Connection



Care

When to Reach Out for Extra Support

Sometimes stress lingers or begins to affect everyday life—like changes in school attendance, trouble sleeping, or ongoing worry. You don't have to wait until things feel urgent. Reaching out early helps children feel supported and gives families tools to navigate challenges together.

If you're concerned:

- Start by talking with your child's teacher, school counselor, or nurse. Your pediatrician may also be a helpful resource.
- Many schools partner with [Cartwheel](#) to provide direct mental health support for kids and families.

Cartwheel

Ask your school about mental health support through Cartwheel.

Finding Moments of Calm and Hope

The holidays are a time to focus on what matters most—connection, gratitude, and care. Every small effort to listen, laugh, or take a break together strengthens your family's well-being.

 **Caring for your own well-being—and your family's—is one of the most meaningful gifts you can give this season and beyond.**



Activities for Connection

Connection is one of the strongest protective factors for children's mental health. During busy or stressful seasons, simple activities—like sharing a conversation, practicing gratitude, or expressing appreciation—can help families slow down and feel more grounded.

Part 2 of this guide includes updated versions of our most popular holiday activities. They're designed to spark communication, strengthen connection, and create small moments of calm and kindness at home.

Feel free to use them in ways that work best for your family—there's no right or wrong way to do them. Even a few minutes of meaningful time together can make a big difference.

Activity

Family Conversation Starters (Part 1)

Talking together helps children feel heard, supported, and connected. These conversation prompts can help families share memories, express feelings, and enjoy meaningful moments together. Use them during meals, car rides, or quiet time at home.

Highs and Lows

Try these fun, easy-to-remember prompts to learn about each family member's day. A "high" is something that made you feel joyful, excited, or happy today. A "low" is something that made you feel angry, frustrated, or upset today.

Rose (high), Thorn (low), Bud
(something you're looking forward to)

Sunny (high), Stormy (low), Unicorn-y
(something random on your mind)

High, Low, Buffalo
(something that surprised you today)

Fun and Lighthearted

If you could have dinner with any fictional character, who would it be and why?

What is your favorite family tradition, and what makes it special?

What's the most memorable dream you've ever had?

If you could have any pet in the world, real or imaginary, what would it be?

Thought-Provoking

What is one thing you've learned this week that surprised you?

If you could change one rule at school, what would it be?

What do you think is the most important quality in a friend?

What do you believe is the biggest challenge facing our world today?

Activity

Family Conversation Starters (Part 2)

Talking together helps children feel heard, supported, and connected. These conversation prompts can help families share memories, express feelings, and enjoy meaningful moments together. Use them during meals, car rides, or quiet time at home.

Personal and Reflective

What is something you are grateful for today?

What's a skill you wish you could learn instantly?

Share a time when you overcame a fear or challenge. What did you learn?

What is one goal you hope to achieve in the next year?

Creative and Imaginative

If you could create a new holiday, what would it celebrate and how would people celebrate it?

Imagine you're a superhero for a day. What powers would you have? What would you do?

If you could invent a new gadget or tool, what would it do?

Describe your perfect day from start to finish.

Family and Community

What's something you appreciate about each family member?

How do you think we can help our community more?

What's a family recipe that you love, and what's the story behind it?

What is your favorite way to spend time together as a family?

Activity

Listening Together

Listening deeply helps children feel valued and understood. This activity encourages family members to practice taking turns, paying attention, and responding with care—skills that strengthen relationships all year long.



1. Gather Materials

- Timer (like a phone or kitchen timer)
- Optional: Something to write on (like a notebook or scrap paper)



2. Get in Pairs

Pair up! One person will be the Speaker, and the other will be the Listener.



3. Pick a Fun Topic to Talk About

The Speaker can pick one of these or think of their own:

- “What’s your perfect day like?”
- “A time something surprising happened.”
- “What’s your favorite thing to do on weekends?”



4. Set the Timer and Talk!

The Speaker has 2 minutes to share their story while the Listener practices really listening.



5. Show You’re Listening

As the Speaker talks, the Listener can:

- Look at them to show you’re interested.
- Nod, smile, or say “Wow!” to show you’re paying attention.
- No interrupting!



6. Check In

When the Speaker is done, the Listener should:

- Repeat one cool thing they heard.
- Ask one question about it (like “How did that make you feel?”).



7. Switch and Repeat

Now switch roles! This time, the Listener becomes the Speaker.



8. Wrap Up

After everyone’s had a turn, chat about:

- How it felt to be listened to.
- Something interesting you learned.

Activity

Create a Gratitude Jar

Practicing gratitude can lift mood, reduce stress, and build awareness of what matters most. This activity helps families create a simple, lasting ritual to notice moments of joy, big and small.

Materials Needed

- Jar or small box for each family member
- Paper, scissors, and things to write with
- Optional: decorations like ribbon, stickers, or colored markers

Instructions

1. Together, cut out small pieces of paper. You can use these cutouts, and also any blank paper you have.
2. Write down things you feel grateful for on these pieces—big things like family or small things like a warm cup of cocoa.
3. Drop each note into your jar, and keep adding new notes whenever you feel thankful for something.
4. Anytime you need a pick-me-up, open your jar and read through your gratitude notes.

Decorate your jars however you like to make them feel extra special!

I am grateful for:	I am grateful for:
I am grateful for:	I am grateful for:
I am grateful for:	I am grateful for:
I am grateful for:	I am grateful for:

Activity

Writing “Thank You” Notes (Part 1 of 2)

Expressing appreciation helps children build empathy and strengthen relationships. These “thank you” prompts make it easy for kids to share gratitude with friends, family members, teachers, or anyone who has supported them.

Materials Needed

- Paper and things to write with
- Optional: Decorations like ribbon, stickers, or colored markers, scissors, envelopes

Instructions

1. Write “thank you” notes to friends, family, teachers, or anyone who has done something kind for you.
2. Remember, “thank you” notes aren’t just for gifts—write a note if someone shared a kind word, helped with a chore, or did something thoughtful.
3. Try to write from your heart and say why you appreciate the person’s kindness.
4. See how your words make others feel happy and cared for, and notice if expressing your gratitude makes you feel emotions, too!

In addition to writing your own “thank you” notes, you can feel free to print, cut out, and hand out the notes included here.

Thank you notes to cut out

**Thank you for
being a good friend**

To:

From:

**Thank you for
giving me a hug**

To:

From:

Activity

Writing “Thank You” Notes (Part 2 of 2)

Expressing appreciation helps children build empathy and strengthen relationships. These “thank you” prompts make it easy for kids to share gratitude with friends, family members, teachers, or anyone who has supported them.

Thank you notes to cut out

**Thank you for
listening when I needed
someone to talk to**

To: _____ From: _____

**Thank you for helping
me with my homework**

To: _____ From: _____

**Thank you for
helping me feel calm**

To: _____ From: _____

**Thank you for
playing with me**

To: _____ From: _____

To: _____ From: _____

To: _____ From: _____

Activity

Acts of Kindness Checklist

Small acts of kindness can build confidence, empathy, and a sense of connection. This checklist gives families simple ideas for spreading kindness at home, in school, and in the community.

Instructions

1. As a family, make a list of acts of kindness to try to complete this holiday season. If you're a family of three, aim for around 30 acts.
2. Choose small things like smiling at someone, giving a compliment, or helping a neighbor. Write these ideas on your checklist.
3. Work together to check off the acts of kindness as you complete them.
4. When the list is complete, reflect as a family and take turns answering the questions below:
 - a. Which was your favorite act of kindness and why?
 - b. How did the person react?
 - c. How did it make you feel to act in kind ways?
 - d. Which acts of kindness would you want to do again?
5. If you'd like, when the list is complete, consider celebrating with a fun family activity like movie night, a game, or a special treat!

Examples of acts of kindness to get you started

Write a kind note for someone

Open a door for a stranger

Pick up litter in your neighborhood

Ask someone about their day

Activity

What We Love and Appreciate About Each Other

Recognizing what we value in one another helps build closeness and compassion. This activity encourages family members to share encouraging words and practice kindness within the home.

Materials Needed

- One piece of paper and an envelope for each family member
- Pens, markers, or crayons

Instructions

1. Write each family member's name on a separate piece of paper.
2. Pass the paper around and take turns writing what you love and appreciate about that person on their paper. You can write something big like "You always help me when I'm sad" or something small like "I love your laugh!"
3. Once everyone has written their thoughts, fold up the paper, put it in an envelope, and write the person's name on the outside.
4. When it feels right, like on a special night, give each person their envelope to open.



Closing Reflections

As You Move Through the Holidays

The holidays can bring moments of joy, connection, and togetherness—as well as moments of stress or overwhelm. There's no “right” way to navigate this season. What matters most is taking care of yourself and your family in ways that feel supportive and manageable.

If You're Looking for Support

If your school partners with [Cartwheel](#), you can contact your school team to learn more about available mental health support for students and families.

If You Need Immediate Help

If you or a family member needs help right away:

- **Call or text 988** for the Suicide & Crisis Lifeline
- **Call 911** if there is an immediate danger to yourself or others
- You can also reach out to your child's **pediatrician** or **local emergency services**

 **Caring for your own well-being—and your family's—is one of the most meaningful gifts you can give this season and beyond.**

Learn more about how Cartwheel is the trusted partner to schools, students, and families through 1:1 evidence-based therapy for students, parent guidance, family therapy, staff therapy, psychiatry, and more.



* Cartwheel

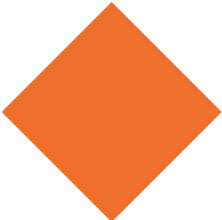
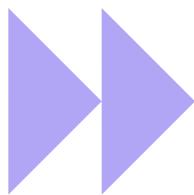
Teniendo Cuidado Durante Las Vacaciones

Una guía familiar para el bienestar emocional y la conexión



Contenido

Introducción	3
Comprender el estrés de las fiestas	
Cómo fomentar la calma y la conexión	
Cuándo pedir ayuda adicional	
Actividades para fomentar la conexión	7
Temas para iniciar conversaciones en familia	
Escuchar con atención	
Crear un bote de gratitud	
Escribir notas de agradecimiento	
Lista de actos de bondad	
Lo que amamos y apreciamos de cada uno	
Reflexiones finales	16





Introducción

Basándonos en nuestro trabajo de apoyo a estudiantes y familias de todo el país, hemos visto que las fiestas pueden traer tanto emoción y estrés. Los cambios en la rutina, los horarios variables, las presiones económicas y los recuerdos de pérdidas pueden hacer que las emociones se intensifiquen tanto en los niños como en los adultos, aunque a menudo se manifiestan de forma diferente en los niños y los adolescentes. La buena noticia es que, con cuidado y conexión, las familias pueden afrontar esta temporada de forma saludable y significativa.

Cuando las familias se toman un tiempo para reflexionar, tanto consigo mismas como entre ellas, pueden crear momentos de estabilidad y desarrollar una resiliencia que puede durar por mucho tiempo ya después de los tiempos de festivo.

Pequeños momentos de conexión pueden verse como:



Una risa compartida



Unos minutos para charlar antes de dormir



Una sonrisa, un abrazo o un gesto reconfortante



Una breve pausa para preguntar “¿cómo estás?” en medio de un día ocupado



Ofrecer ayuda o palabras de aliento

Estos momentos establecen el ambiente del resto de esta guilla. En **Parte 1**, va encontrar ideas como entender el estrés de los días festivos, apoyo que es calmado, y cuando preguntar por ayuda. En el **Parte 2**, va encontrar actividades de familia que son simples que sirven para formar conexión, conexión, y amabilidad durante las temporadas.

Comprender el Estrés de las Fiestas

La temporada de fiestas puede provocar una mezcla de emociones en los niños. La emoción y la alegría suelen combinarse con el cansancio, la preocupación o la frustración, especialmente cuando cambian las rutinas o las expectativas son muy altas. Para las familias, es importante saber cuál es la respuesta típica al estrés estacional y qué puede indicar que un niño necesita apoyo adicional.

Lo que es normal

Cansancio extra o irritabilidad

Necesitar más tranquilidad o tiempo a solas

Dificultad con transiciones o cambios de planes

Explosiones breves de emociones intensas (frustración, llanto, berrinches) que pasan rápido

Cuando podría ser más que estrés

Aislamiento de la familia o amistades

Cambios grandes en el sueño, el apetito o el estado de ánimo

Evitar la escuela o actividades que usualmente disfrutan

Preocupación, tristeza o enojo persistentes que no mejoran



Si los cambios duran más de un par de semanas o empiezan a afectar la vida diaria, puede ser momento de buscar ayuda.

Formas de Apoyar la Calma y la Conexión

Las familias no pueden controlar todas las fuentes de estrés, pero sí pueden crear pequeños momentos de calma, comodidad y conexión que hagan las fiestas más manejables para todos.



Mantenga algunas rutinas estables.

Incluso los pequeños momentos predecibles, como las comidas compartidas, los rituales antes de acostarse o las reuniones de fin de semana, pueden ayudar a los niños a sentirse seguros durante una temporada ocupada.



Hable abiertamente sobre las emociones.

Hágales saber a los niños que está bien sentir muchas cosas a la vez: emoción, preocupación, cansancio o frustración. Decirles «Es normal que te sientas así» les ayuda a sentirse comprendidos.



Comparta responsabilidades.

Invite a los niños a elegir pequeñas formas de contribuir, como elegir una lista de canciones festivas, ayudar a cocinar o planificar el tiempo de descanso. Sentirse incluidos les da confianza y tranquilidad.



Dé ejemplo de calma y autocuidado.

Los niños aprenden de cómo los adultos manejan el estrés. Dar un paseo corto, respirar profundamente o decir que no a un compromiso adicional son ejemplos de cómo afrontar el estrés de forma saludable.



La conexión es una de las formas más sencillas de reducir el estrés, tanto para los niños como para los adultos.

Pequeños pasos que marcan una gran diferencia:



Constancia



Comunicación



Conexión



Cuidado

Cuándo Pedir Apoyo Adicional

A veces, el estrés persiste o comienza a afectar la vida diariamentevvvv, por ejemplo, con cambios en la asistencia a la escuela, problemas para dormir o preocupaciones constantes. No es necesario esperar hasta que la situación se vuelva urgente. Buscar ayuda temprano ayuda a los niños a sentirse apoyados y brinda a las familias herramientas para enfrentar los desafíos juntos.

Si tienes inquietudes:

- Comience por hablar con el maestro, el consejero escolar o la enfermera de su niño. Su pediatra también puede ser un recurso útil.
- Muchas escuelas se asocian con Cartwheel para ofrecer apoyo directo de salud mental a estudiantes y familias.

Cartwheel

Pregunte en su escuela sobre el apoyo de salud mental disponible a través de Cartwheel.

Encontrar Momentos de Calma y Esperanza

Durante las fiestas, es útil centrarse en lo que más importa: la conexión, la gratitud y el cuidado. Cada pequeño esfuerzo por escuchar, reír o tomarse un descanso juntos fortalece el bienestar de su familia.



Cuidar de su propio bienestar y el de su familia es uno de los regalos más significativos que puede hacer en estas fiestas y más allá.



Actividades para fomentar la conexión

La conexión es uno de los factores de protección más importantes para la salud mental de los niños. Durante épocas ajetreadas o estresantes, actividades sencillas —como compartir una conversación, practicar la gratitud o expresar aprecio— pueden ayudar a las familias a reducir el ritmo y sentirse más centradas.

La Parte 2 de esta guía incluye versiones actualizadas de nuestras actividades festivas más populares. Están diseñadas para fomentar la comunicación, fortalecer la conexión y crear pequeños momentos de calma y amabilidad en el hogar.

Úselas de la manera que mejor funcione para su familia: no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlas. Incluso unos minutos de tiempo significativo juntos pueden marcar una gran diferencia.

Actividad

Iniciadores de Conversación (Parte 1)

Hablar juntos ayuda a que los niños se sientan escuchados, apoyados y conectados. Estas preguntas pueden ayudar a las familias a compartir recuerdos, expresar sentimientos y disfrutar de momentos significativos. Úselas durante las comidas, los trayectos en coche o los momentos tranquilos en casa.

Altibajos

Prueba estas indicaciones divertidas y fáciles de recordar para conocer el día de cada miembro de la familia. Un "Alto" es algo que te ha hecho sentir alegre, excitado o feliz hoy. Un "Bajo" es algo que te ha hecho sentir enojado, frustrado o disgustado hoy. Además, ¿qué te parece preguntar algo más inesperado o sorprendente como en los ejemplos a continuación?

Soleado (alto), tormentoso (bajo), unicornio (algo aleatorio en tu mente)

Rosa (alto), espina (bajo), capullo (algo que te ilusiona)

Alto, bajo, búfalo (algo que te ha sorprendido hoy)

Divertido y desenfadado

Si pudieras cenar con cualquier personaje de ficción, ¿quién sería y por qué?

¿Cuál es tu tradición familiar favorita y qué la hace especial?

¿Cuál es el sueño más memorable que has tenido?

Si pudieras tener cualquier mascota del mundo, real o imaginaria, ¿cuál sería?

Para reflexionar

¿Qué es lo que has aprendido esta semana que te ha sorprendido?

Si pudieras cambiar una norma de la escuela, ¿cuál sería?

¿Cuál crees que es la cualidad más importante en un amigo?

¿Cuál crees que es el mayor reto al que se enfrenta nuestro mundo actual?

Actividad

Iniciadores de Conversación (Parte 2)

Hablar en familia ayuda a crear conexión y a que cada persona se sienta valorada. Estas preguntas pueden ayudarles a compartir historias, reflexionar y disfrutar de momentos de cercanía durante esta temporada festiva.

Personal y reflexivo

¿Qué es lo que agradeces hoy?	¿Qué habilidad te gustaría aprender al instante?
Comparte un momento en el que hayas superado un miedo o un reto. ¿Qué aprendiste?	¿Cuál es un objetivo que esperas alcanzar en el próximo año?

Creativo e imaginativo

Si pudieras crear una nueva fiesta, ¿qué celebraría la gente y cómo lo haría?	Imagina que eres un superhéroe por un día. ¿Qué poderes tendrías y qué harías?
Si pudieras inventar un nuevo artilugio o herramienta, ¿para qué serviría?	Describe tu día perfecto de principio a fin.

Familia y comunidad

¿Qué es lo que aprecias de cada miembro de la familia?	¿Cómo crees que podemos ayudar más a nuestra comunidad?
¿Cuál es una receta familiar que te encanta, y cuál es la historia que hay detrás de ella?	¿Cuál es tu forma favorita de pasar tiempo juntos en familia?

Escuchar con Cuidado

Escuchar con atención ayuda a que los niños se sientan comprendidos y valorados.

Esta actividad anima a cada miembro de la familia a practicar turnarse para hablar, prestar atención y responder con cuidado—habilidades que fortalecen las relaciones durante todo el año.



1. Los materiales

- Una alarma (como el del teléfono o el de la cocina)
- Opcional: algo para escribir (como un cuaderno o papel de borrador)



2. Pónganse por parejas

Formen parejas. Una persona será el orador y la otra será el oyente.



3. Elige un tema divertido para hablar

El orador puede elegir uno de éstos o pensar en uno propio:

- "¿Qué sería un día perfecto para ti?"
- "Una vez que ocurrió algo sorprendente."
- "¿Qué es lo que más te gusta hacer los fines de semana?"



4. Pon el cronómetro y ¡habla!

El orador dispone de dos minutos para compartir su historia mientras el oyente practica la escucha real.



5. Demuestra que estás escuchando

Mientras el orador habla, el oyente puede:

- Mirarlo para demostrar que te interesa.
- Asentir, sonreír o decir "¡Vaya!" para mostrar que estás prestando atención.
- ¡No interrumpir!



6. Comprueba

Cuando el orador haya terminado, el oyente deberá:

- Repetir una cosa interesante que hayan oido.
- Hacer una pregunta al respecto (como "¿Cómo te has sentido?")



7. Cambia y repite

Ahora, ¡cambien los papeles! Esta vez, el oyente se convierte en el orador.



8. Concluye

Después de que todos hayan tenido su turno, charlen sobre:

- Cómo te sentiste al ser escuchado.
- Algo interesante que hayas aprendido.

Actividad

El Bote de Gratitud

Practicar la gratitud puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la conciencia de lo que más importa. Esta actividad ayuda a notar momentos de alegría —grandes y pequeños— y ofrece un recordatorio al que puedes volver cuando necesites ánimo.

Materiales necesarios

- Tarro o caja pequeña para cada miembro de la familia
- Papel, tijeras y cosas para escribir
- Opcional: adornos como cinta, adhesivos o marcadores de colores

Instrucciones

1. Recorten juntos pequeños trozos de papel. Pueden utilizar estos recortes, y también cualquier papel en blanco que tengan.
2. Escribe en estos trozos cosas por las que te sientas agradecido: cosas grandes, como la familia, o pequeñas, como una taza de chocolate caliente.
3. Echa cada nota en tu tarro, y sigue añadiendo notas nuevas cada vez que te sientas agradecido por algo.
4. Cada vez que necesites un estímulo, abre el tarro y lee tus notas de agradecimiento.

¡Decora tus tarros como más te guste para hacer que sean más especiales!

Estoy agradecido por:	Estoy agradecido por:
Estoy agradecido por:	Estoy agradecido por:
Estoy agradecido por:	Estoy agradecido por:

Actividad

Notas de Agradecimiento

Expresar aprecio ayuda a que los niños desarrollen empatía y fortalezcan relaciones. Estas propuestas de “notas de gracias” facilitan que los niños comparten gratitud con amigos, familiares, docentes o cualquier persona que les haya apoyado.

Materiales necesarios

- Papel y cosas para escribir
- Opcional: adornos como cinta, adhesivos o marcadores de colores, tijeras, sobres.

Instrucciones

1. Escribe notas de agradecimiento a amigos, familiares, profesores o a cualquiera que haya hecho algo amable por ti.
2. Recuerda que las notas de agradecimiento no son solo para los regalos: escribe una nota si alguien te ha dedicado una palabra amable, te ha ayudado con una tarea o ha hecho algo considerado.
3. Intenta escribir desde el corazón y comparte por qué aprecias la amabilidad de esa persona.
4. Fíjate en cómo tus palabras pueden alegrarle el día a otra persona y en cómo expresar gratitud también puede hacerte sentir bien a ti.

Además de escribir tus propias notas de agradecimiento, puedes imprimir, recortar y repartir las notas que se incluyen aquí.

Notas de agradecimiento para recortar

**Gracias por ser
un buen amigo**

Para:

De:

**Gracias por
darme un abrazo**

Para:

De:

Notas de Agradecimiento

Expresar aprecio ayuda a que los niños desarrollen empatía y fortalezcan relaciones. Estas propuestas de “notas de gracias” facilitan que los niños compartan gratitud con amigos, familiares, maestros o cualquier persona que les haya apoyado.

Notas de agradecimiento para recortar

**Gracias por escucharme
cuando necesitaba alguien
con quien hablar**

Para: _____ De: _____

**Gracias por ayudarme
con los deberes**

Para: _____ De: _____

**Gracias por ayudarme
a estar tranquilo**

Para: _____ De: _____

**Gracias por
jugar conmigo**

Para: _____ De: _____

Para: _____ De: _____

Para: _____ De: _____

Lista de Actos de Amabilidad

A través de pequeños actos de bondad, las familias pueden fomentar la empatía, reforzar los vínculos y crear un sentido compartido de conexión. Usen esta lista para inspirarse y, cuando terminen, tómense un momento para reflexionar juntos sobre la experiencia.

Instrucciones

1. En familia, hagan una lista de actos de bondad que intenten completar estas fiestas. Si son una familia de tres miembros, intenten realizar unos 30 actos.
2. Elijan cosas pequeñas, como sonreír a alguien, hacer un cumplido o ayudar a un vecino. Escribe estas ideas en tu lista.
3. Trabajen juntos para marcar los actos de bondad a medida que los vayan completando.
4. Cuando la lista esté completa, reflexionen en familia y respondan por turnos a las preguntas siguientes:
 - a. ¿Cuál fue tu acto de bondad favorito y por qué?
 - b. ¿Cómo reaccionó la persona?
 - c. ¿Cómo te hizo sentir actuar de forma amable?
 - d. ¿Qué actos de bondad te gustaría volver a hacer?
5. Si quieras, cuando completes la lista, considera la posibilidad de celebrarlo con una actividad familiar divertida, como una noche de cine, un juego o un regalo especial.

Ejemplos de actos de bondad para empezar

Escribe una nota amable para alguien _____

Abre la puerta a un desconocido _____

Recoge la basura de tu barrio _____

Pregunta a alguien por su día _____

Actividad

Lo que Amamos y Apreciamos de Cada Uno

Reconocer lo que valoramos de los demás ayuda a fortalecer la cercanía y la compasión en el hogar. Esta actividad invita a las familias a compartir palabras amables y a practicar la apreciación mutua.

Materiales necesarios

- Un papel y un sobre para cada miembro de la familia
- Bolígrafos, marcadores o lápices de colores

Instrucciones

1. Escribe el nombre de cada miembro de la familia en un papel aparte.
2. Pásate el papel y escribe por turnos lo que quieras y aprecias de esa persona en su papel. Puedes escribir algo grande como «Siempre me ayudas cuando estoy triste» o algo pequeño como «¡Me encanta tu risa!».
3. Cuando todos hayan escrito sus pensamientos, dobla el papel, mételo en un sobre y escribe el nombre de la persona en el exterior.
4. Cuando te parezca bien, por ejemplo una noche especial, dale a cada persona su sobre para que lo abra.





Reflexiones finales

A medida que avanzan las fiestas

Las fiestas pueden traer momentos de alegría, conexión y unión, así como momentos de estrés o agobio. No hay una forma “correcta” de vivir esta temporada. Lo que más importa es cuidar de usted y de su familia de maneras que se sientan reconfortantes y manejables.

Si está buscando apoyo

Si la escuela de su hijo está asociada con **Cartwheel**, puede comunicarse con el equipo escolar para obtener más información sobre el apoyo de salud mental disponible para estudiantes y familias.

Si necesita ayuda inmediata

Si usted o un familiar necesitan ayuda de inmediato:

- **Llame o envíe un mensaje de texto al 988** para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
- **Llame al 911** si existe un peligro inmediato para usted o para otras personas
- También puede comunicarse con el **pediatra de su hijo** o con los **servicios de emergencia locales**



Cuidar de su propio bienestar —y del de su familia— es uno de los regalos más significativos que puede dar en estas fiestas y más allá.

Descubra cómo Cartwheel es un aliado de confianza para escuelas, estudiantes y familias a través de servicios de terapia individual basados en evidencia, orientación para padres, terapia familiar, apoyo para personal escolar, psiquiatría y más.