



 Cartwheel

Teniendo Cuidado Durante Las Vacaciones

Una guía familiar para el bienestar emocional y la conexión



Contenido

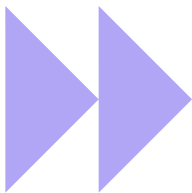
Introducción 3

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



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



Unos minutos para charlar antes de dormir



Ofrecer ayuda o palabras de aliento



Una sonrisa, un abrazo o un gesto reconfortante

Estos momentos establecen el ambiente del resto de esta guía. 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 simple 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	Cuando podría ser más que estrés
Cansancio extra o irritabilidad	Aislamiento de la familia o amistades
Necesitar más tranquilidad o tiempo a solas	Cambios grandes en el sueño, el apetito o el estado de ánimo
Dificultad con transiciones o cambios de planes	Evitar la escuela o actividades que usualmente disfrutan
Explosiones breves de emociones intensas (frustración, llanto, berrinches) que pasan rápido	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 ocupado.hh



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.

Pequeños pasos que marcan una gran diferencia:



Constancia



Comunicación



Conexión



Cuidado



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.

Cuándo Pedir Apoyo Adicional

A veces, el estrés persiste o comienza a afectar la vida diariamente, 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.

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?

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 celebrarías 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 oído.
- 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.

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:

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, 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

<p>Gracias por escucharme cuando necesitaba alguien con quien hablar</p> <p>Para: _____ De: _____</p>	<p>Gracias por ayudarme con los deberes</p> <p>Para: _____ De: _____</p>
<p>Gracias por ayudarme a estar tranquilo</p> <p>Para: _____ De: _____</p>	<p>Gracias por jugar conmigo</p> <p>Para: _____ De: _____</p>
<p>Para: _____ De: _____</p>	<p>Para: _____ De: _____</p>

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 quieres, 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

<input type="checkbox"/> Escribe una nota amable para alguien	<input type="checkbox"/> Abre la puerta a un desconocido
<input type="checkbox"/> Recoge la basura de tu barrio	<input type="checkbox"/> Pregunta a alguien por su día
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 quieres 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.