

2026

# SUMMER SURVIVAL KIT

SET YOUR MENTAL HEALTH UP  
FOR SUCCESS THIS SUMMER

care/solace.

# TIPS FOR PARENTS

for navigating the transition into summer

- ✓ **Encourage social interaction** through time with friends and summer camps
- ✓ **Maintain a routine** and allow your child to adjust to any schedule changes
- ✓ **Promote healthy habits** by preparing healthy foods and encouraging outdoor play
- ✓ **Keep a pulse on your child's emotional state** and call Care Solace at 888.515.7881 if they need support
- ✓ **Carve out family time each day** to stay connected with each other
- ✓ **Communicate transparently** about screen time and substance use, if age appropriate
- ✓ **As a parent, don't forget to take care of YOU!**

care-solace.

Care Solace is always available to connect you to mental health care and substance use prevention services. Call (888) 515-7881 at anytime or search for care anonymously via your city's Care Match link.



# Build a **HEALTHY** Summer Routine

## Top priorities this summer:

- Family time
- Rest
- Outdoor Fun
- Learning
- Emotional check-ins

## Weekly Summer Schedule

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
Morning							
Afternoon							
Evening							

## DAILY CHECK-IN:

1. Today I feel: \_\_\_\_\_
2. One good thing from today: \_\_\_\_\_
3. One thing I need: \_\_\_\_\_

care-solace.

## TINY HABITS

- 10 minutes outside
- Talk with a trusted friend
- Take a break when overwhelmed

# How to find a therapist over the summer

*What do I do if I think a friend or loved one needs therapy?*

## Step 1: Notice the signs

Look for ongoing changes in mood, behavior, sleep, or appetite.



## Step 2: Start the conversation

Talk openly with them. Let them know it's okay to ask for help.



## Step 3: Decide if support is needed

If challenges are affecting daily life, it may be time to seek professional help.



## Step 4: Find a provider

Call or text (888) 515-7881 or use your community's Care Match link to get connected with one of our 24/7/365 multilingual Care Companions.



## Step 5: Prepare for the first visit

Let them know that therapy can feel uncomfortable at first, and reassure them they're in control of what they share.



## Step 6: Look for progress

It takes time to notice growth, but common signs are changes in mood, communication, or coping skills.



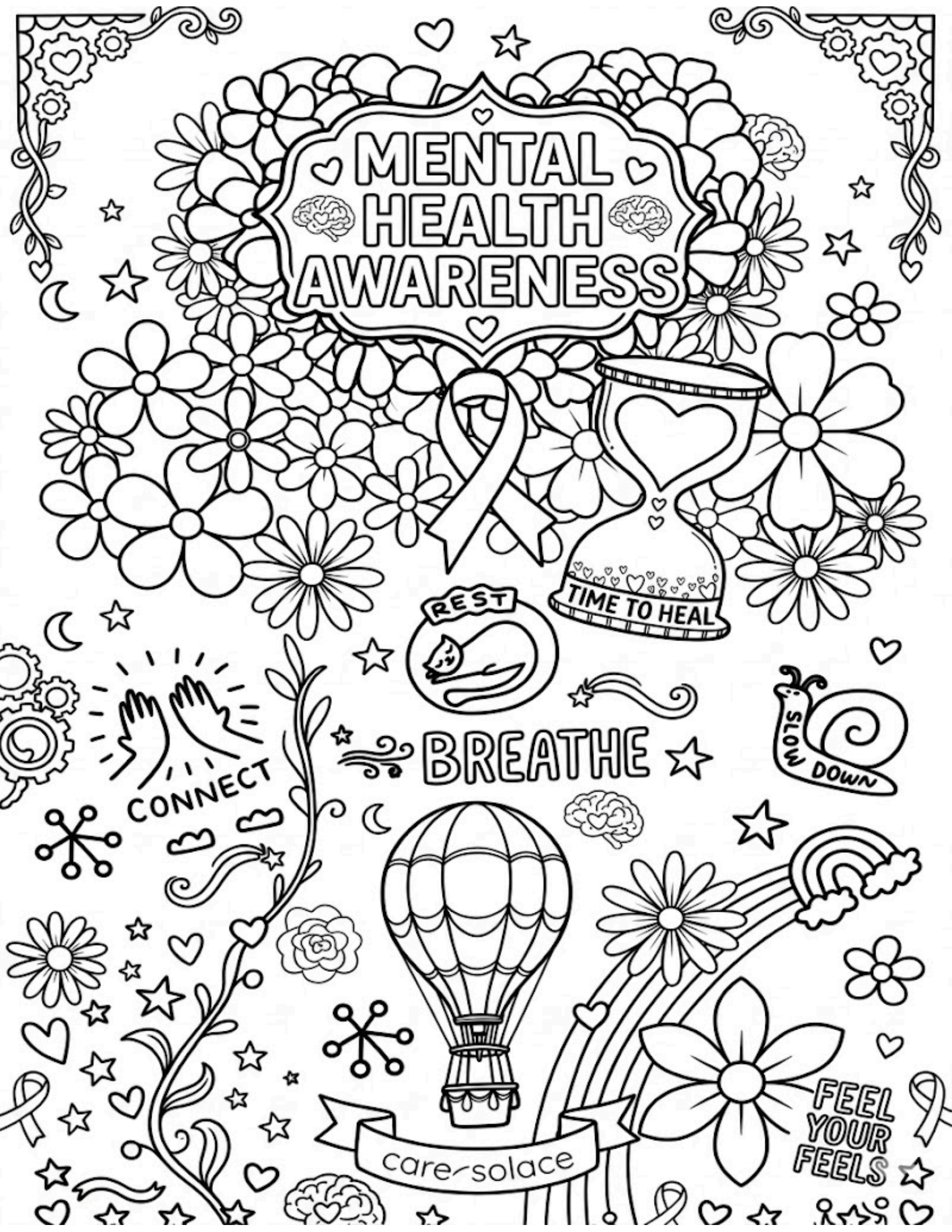
# MENTAL HEALTH AWARENESS



BREATHE



FEEL YOUR FEELS



2026

# KIT DE SUPERVIVENCIA PARA EL VERANO 2026

APOYE EL BIENESTAR MENTAL PARA UN VERANO  
MÁS SALUDABLE

care-solace.

# CONSEJOS PARA PADRES

para facilitar la transición al verano

- ✓ **Fomente la interacción social** pasando tiempo con amigos y participando en campamentos de verano.
- ✓ **Mantenga una rutina** y permita que su hijo/a se adapte a los cambios en el horario.
- ✓ **Promueva hábitos saludables** preparando alimentos nutritivos y fomentando el juego al aire libre.
- ✓ **Manténgase atento/a al estado emocional de su hijo/a** y comuníquese con Care Solace al 888.515.7881 si necesita apoyo.
- ✓ **Dedique tiempo en familia cada día** para mantenerse conectados.
- ✓ **Hable abiertamente sobre el tiempo frente a pantallas y el uso de sustancias**, si es apropiado para su edad.
- ✓ **Como padre/madre, no olvide cuidar de usted también.**

care-solace.

Care Solace siempre está disponible para ayudarle a conectarse con servicios de salud mental y prevención del consumo de sustancias. Llame al (888) 515-7881 en cualquier momento o busque apoyo de forma anónima a través del enlace Care Match de su ciudad.



# Crea una Rutina de Verano

# SALUDABLE

## Prioridades principales para este verano:

- Tiempo en familia
- Descanso
- Actividades al aire libre
- Aprendizaje
- Momentos para hablar sobre emociones

## Horario semanal de verano

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Mañana							
Tarde							
Noche							

## REFLEXIÓN DIARIA:

1. Hoy me siento: \_\_\_\_\_
2. Algo bueno de hoy: \_\_\_\_\_
3. Algo que necesito: \_\_\_\_\_

care-solace.

## PEQUEÑOS HÁBITOS

- 10 minutos al aire libre
- Hablar con alguien de confianza
- Tomar un descanso cuando me sienta abrumado/a

# Cómo encontrar un terapeuta durante el verano

¿Qué debo hacer si creo que un amigo/a necesita terapia?

## Paso 1: Observe las señales

Preste atención a cambios continuos en el estado de ánimo, el comportamiento, el sueño o el apetito.



## Paso 2: Inicie la conversación

Hable abiertamente con el/ella. Hágale saber que está bien pedir ayuda.



## Paso 3: Evalúe si se necesita apoyo

Si los desafíos están afectando la vida diaria, puede ser momento de buscar ayuda profesional.



## Paso 4: Busque un proveedor

Llame o envíe un mensaje de texto al (888) 515-7881 o utilice el enlace Care Match de su comunidad para conectarse con uno de nuestros Care Companions multilingües, disponibles 24/7/365.



## Paso 5: Prepárese para la primer cita

Explíquelo a el/ella que es normal sentirse incómodo/a al principio en terapia. Recuérdele que tiene control sobre lo que decide compartir.



## Paso 6: Observe el progreso

El progreso toma tiempo, pero algunas señales incluyen cambios en el estado de ánimo, la comunicación o las habilidades para enfrentar situaciones.

