



care/solace.

Family *Survival Kit*

For the Summer ~~~~~



ENROLL YOUR CHILD IN
SUMMER CAMPS

TEACH HEALTHY
EATING AND
PHYSICAL ACTIVITY

HAVE COMMUNICATION ABOUT
SUBSTANCE USE

ENCOURAGE
SOCIAL INTERACTION

ESTABLISH A ROUTINE

PLAN FAMILY ACTIVITIES

SUMMER TIPS FOR FAMILIES

as you navigate your child's transition
into the summer

LET YOUR CHILD
ADJUST TO THE NEW
SCHEDULE

FIND SUPPORT
REACH OUT TO CARE SOLACE

IF THEY SEEM DISCONNECTED, ASK THEM
IF THEY WANT TO TALK TO SOMEONE.

AS A PARENT, REMEMBER TO
TAKE CARE OF YOURSELF

Summer Intention Setting

Self-Care Goal

What will you do for your
own well-being?

Unplug Goal

What will you unplug from
during break?

Outings Goal

Who would you like to
see or where would you
like to go?

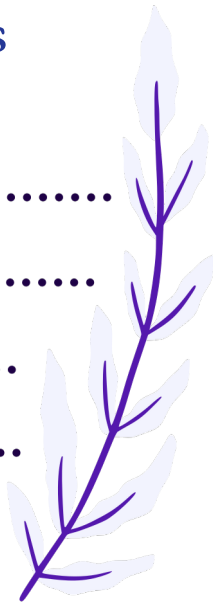
My intentions for break:

.....
.....
.....
.....
.....

How I hope to feel
coming back to school:

List of activities:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Set a HEALTHY Summer Routine

SCHEDULE
WIND-DOWN
TIME

WEEKLY CURFEW

10 MIN
OF SCREENTIME!

S	M	T	W	T	F	S
						
						
						
						
						

ROUTINE FAMILY DINNERS

Chore List:

- ☐ Make your bed
- ☐ Do your dishes
- ☐ 20mins of summer reading
- ☐ Take out trash

DAILY REFLECTION QUESTIONS:

1. What was the high & low of your day?
2. What is something kind that happened today?
3. What are you grateful for today?

Finding a Therapist Over the Summer

Notice signs your child needs therapy.

Impairment in classes, mood changes, dissociation, strained relationships or home life are indicators that your child may need a therapist.

Make note when your child may be ready for therapy.

If your child's behavior persists both inside and outside of the home, it may be time to consider therapy.

Talk to your child about therapy.

Remind your child that therapy is a safe space to learn healthy coping strategies, they can try it and if they don't like it they can move on.

Look for a therapist.

Call or text (888) 515-0595 to talk to one of our 24/7/365 multilingual Care Companions, or use your district's custom Care Match link.

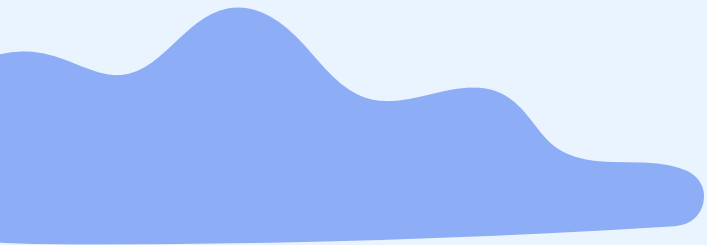


Prepare for the first appointment.

Acknowledge that therapy can feel uncomfortable at first, and remind your child that they have control over what they share.

Look for signs of progress.

It takes time to notice growth, but common signs are changes in mood, being more talkative, and more articulate of their feelings.



care/solace.

Kit de Supervivencia Familiar para el Verano



INSCRIBA A SU HIJO EN
CAMPAMENTOS DE VERANO

ENSEÑE
ALIMENTACIÓN SANA
Y ACTIVIDAD FÍSICA

TENGA COMUNICACIÓN SOBRE EL
CONSUMO DE SUSTANCIAS

FOMENTE LA
INTERACCIÓN SOCIAL

ESTABLEZCA UNA RUTINA

PLANIFIQUE ACTIVIDADES
FAMILIARES

CONSEJOS DE VERANO PARA LAS FAMILIAS:

mientras navega por la transición de su hijo hacia
el verano

SI PARECEN DESCONECTADOS,
PREGÚNTELES SI QUIEREN
HABLAR CON ALGUIEN

BUSQUE APOYO
BUSQUE CONSUELO

COMO PADRE, RECUERDE
CUIDAR DE SÍ MISMO

DEJE QUE SU HIJO SE
ADAPTE AL NUEVO HORARIO

En cualquier momento del verano, Care Solace está a su disposición para ponerle en contacto con servicios de atención a la salud mental y de prevención del consumo de sustancias. Llame al (888) 515-0595 en cualquier momento o busque atención de forma anónima a través del enlace Care Match de su distrito

Fijación de intenciones para el verano

Objetivo de autocuidado

¿Qué hará por su propio bienestar?

Objetivo de desconexión

¿De qué se desconectará durante las vacaciones?

Objetivo de salidas

¿A quién le gustaría ver
o dónde le gustaría ir?

Mis intenciones para las vacaciones:

[illegible]

Cómo espero sentirme al volver a la escuela:

Lista de actividades:

A handwriting practice sheet with 11 rows. Each row features a light blue square on the left and a series of 20 dots on the right, designed for tracing or dot-marker practice.

Establezca una rutina **SALUDABLE** para el verano

CONSEJOS
ÚTILES

PROGRAME
TIEMPO PARA
RELAJARSE

TOQUE DE QUEDA
SEMANAL

10 Min
DE PANTALLA

S	M	T	W	T	F	S

CENAS FAMILIARES RUTINARIAS

Lista de tareas:

- ☐ Hacer la cama
- ☐ Lavar los platos
- ☐ 20mins de lectura de verano
- ☐ Sacar la basura

PREGUNTAS DIARIAS:

1. ¿Qué ha sido lo mejor y lo peor de su día?
2. ¿Qué es lo amable que le ha ocurrido hoy?
3. ¿Por qué está agradecido hoy?

Encontrar un terapeuta

Durante el verano

Observe las señales de que su hijo necesita terapia.

El deterioro en las clases, los cambios de humor, la disociación, las relaciones tensas o la vida en casa son indicadores de que su hijo puede necesitar un terapeuta.

Tome nota de cuándo su hijo puede estar preparado para la terapia.

Si el comportamiento de su hijo persiste tanto dentro como fuera de casa, puede que sea el momento de plantearse la terapia.

Hable con su hijo sobre la terapia.

Recuerde a su hijo que la terapia es un espacio seguro para aprender estrategias sanas de afrontamiento, que puede probarla y que si no le gusta puede seguir adelante.

Busque un terapeuta.

Llame o envíe un mensaje de texto al (888) 515-0595 para hablar con uno de nuestros acompañantes multilingües 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, o utilice el enlace personalizado Care Match de su distrito.



Prepárese para la primera cita.

Reconozca que la terapia puede resultar incómoda al principio y recuerde a su hijo que tiene control sobre lo que comparte.

Busque signos de progreso.

Lleva tiempo notar el crecimiento, pero los signos comunes son cambios en el estado de ánimo, estar más hablador y expresar mejor sus sentimientos.