



care/solace

Kit de herramientas para las vacaciones

Disfrute de estos recursos que le ayudarán a que la transición de las vacaciones sea lo más suave posible.

Consejos para ayudar a su hijo adolescente

Establezca objetivos eficaces para el nuevo año:

1. Asegúrese de que es el objetivo de ellos, no el suyo.

Los adolescentes pueden interpretar cualquier consejo de los padres como un intento de controlarlos y pueden rechazar sus consejos. Podrían abrirse si se les da la libertad de fijar sus propias metas.

2. Anímeles en sus pasiones.

Si lo que su hijo adolescente quiere hacer es seguro y razonable, usted tiene la oportunidad de mostrarle interés y animarle.

3. Introduzca la fijación de objetivos para apoyar sus sueños.

Si su hijo tiene una pasión, puede introducir la fijación de objetivos diciéndole: «Parece que te interesa _____, ¡gran idea! ¿Quieres que te ayude a apoyar tu plan?» y muéstrelas cómo fijar objetivos alcanzables.

4. Recuerde a su hijo adolescente que tiene el control.

Si su hijo adolescente se siente desanimado por contratiempos, como una mala nota, recuérdale sus logros y háblele de las habilidades necesarias para alcanzar sus objetivos, mostrándole que tiene el control de su mentalidad y sus acciones.

5. Explíquele que se trata del viaje, no del destino.

Puede recordarle a su hijo adolescente que alcanzar un objetivo no es el final del juego. De hecho, es el proceso de alcanzar un objetivo lo que fomenta la resistencia y el crecimiento.

6. Ayude a su hijo adolescente a ver un valor más profundo en su objetivo.

En el desarrollo de un adolescente, el verdadero crecimiento viene de comprender el «¿Por qué?» que hay detrás de alcanzar su meta. Al apoyar sus sueños, puede ayudarles a ver este valor más profundo recordándoles por qué los persiguen.



Consejos de bienestar para los profesores de cara a las vacaciones navideñas

Su bienestar también importa.

Establezca límites con antelación

Adelántese a las vacaciones configurando un correo electrónico OOO y avisando a sus colegas de cuándo se va.

Sepárese del trabajo

Haga todo lo posible por dejar el trabajo en su despacho o guardarlo durante el descanso para no tener la tentación de abrirlo.

Márquese objetivos (¡no objetivos laborales!)

Considere la posibilidad de utilizar el descanso para planificar algún tiempo de inactividad, ya sea leyendo, haciendo ejercicio, pasando tiempo con sus seres queridos o simplemente despejando su mente.

Limite la «charla de trabajo»

Mientras se reencuentra con su familia, considere la posibilidad de tomarse un descanso del estrés laboral centrándose en conversaciones positivas y disfrutando de la compañía de sus seres queridos.

Cree zonas libres de tecnología

Durante el descanso, puede ser útil dedicar ciertos espacios (por ejemplo, su dormitorio o el comedor) como «zonas libres de tecnología» para relajarse sin distracciones.

Planifique algo que le haga ilusión

Haga planes con amigos o familiares, o bloquee un día de la semana en el que pueda regalarse una cita en solitario.

Si usted o alguien de su familia necesita apoyo, Care Solace está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ayudarle a ponerse en contacto con recursos de salud mental de forma rápida y confidencial llamando al (888) 515-0595.



Juntos, ¡alcancemos nuestros objetivos!

Establezca valores y objetivos compartidos para el nuevo año en los que su familia pueda trabajar unida.

Lugares que visitar:

Blank space for writing locations to visit.

Tradiciones que iniciar:

Blank space for writing traditions to start.

Actividades familiares:

Blank space for writing family activities.

Nuestros valores 2025:

Blank space for writing family values for 2025.



Hoja de trabajo para fijar objetivos para el nuevo año:

En 2024, mis partes
favoritas fueron:



En 2025, dedicaré
más tiempo:



Dedicaré menos
tiempo:



Quiero
aprender:



¿Cómo se sentirá cuando alcance sus objetivos?

