

The Parents Page: Maintaining mental health over summer break.

Summer is almost here! The longer days, the warm sunshine, and the end of the school year is right around the corner. Although summer can be filled with fun and quality time, it can also be a time of worry, frustration, and significant change in routine for children. In the paragraphs below we will discuss some ways we can help support our children so they can mentally and physically have the most enjoyable summer vacation.

First and foremost, we must support our children by checking in on them. This concept may be obvious, however there is more to it than you may expect. During the school year your child has peers and many supporting adults around them to socialize and confide in. We as parents do not have that extra support for checking in once the school year has ended. Set some time aside and really check in with your child. This could be as simple as asking open-ended questions that lead to a casual conversation. Children lose a lot of socialization in the summer, just showing them that you are interested and present to speak with them may help guide them through the loss of support and loneliness they may be feeling.

Next, create structure. Summer is a great time to relax, however having too much unknown and having your days be unpredictable may become overwhelming and confusing for your child. I am not advising you to make an itinerary for every hour of everyday, it is still summer vacation, however routine is proven to be a great support for mental health. You can keep similar morning routines or sleep times, or you can schedule time slots in the day for structured play, mealtimes, and free play. It can be as simple or complex as you and

your child needs. Either way knowing what to expect can make everything go more smoothly and avoid the confusion of not knowing.

One of the main aspects of the routine, developed from the last paragraph, should be outdoor play. This could be anything from sidewalk chalk to a nice hike. Fresh air and sunshine are both beneficial to our bodies. They provide us with necessary vitamin D, improve our mood, and enhance cognitive function along with a wide range of additional health benefits. Playing outside and getting our bodies moving also aids in better physical health. Physical health and mental health are closely linked. A healthy body equates to a healthy mind.

As stated above, Summer is a great time for activities and being outside. We want to make the most of our time and sometimes that comes at a cost for our children. We want to squeeze as much as possible into summer break, but we also need to schedule some down time. You nor your children want to be exhausted and or over stimulated because you overbooked summer break. Down time does not mean doing nothing. Down time can be a great opportunity to encourage creativity. This could be done by making art projects, building blocks, or playing a new board game. There are many ways to utilize down time all while having fun.

With a new awareness of summer mental health and some tips to help maintain positive mental health through the summer. All that's left to say is let the school year end, let those longer sun filled days fill you with positivity. This summer have fun, make memories, relax, and spend quality time with your loved ones. Sunny days grow sunny dispositions.

La página para padres: Mantener la salud mental durante las vacaciones de verano.

¡El verano ya casi está aquí! Los días más largos, el cálido sol y el final del año escolar están a la vuelta de la esquina. Aunque el verano puede estar lleno de diversión y tiempo de calidad, también puede ser una época de preocupación, frustración y cambios significativos en la rutina de los niños. En los párrafos siguientes analizaremos algunas formas en que podemos ayudar a nuestros hijos para que puedan disfrutar mental y físicamente de las vacaciones de verano más placenteras.

En primer lugar, debemos apoyar a nuestros hijos controlándolos. Este concepto puede parecer obvio, sin embargo, hay más de lo que cabría esperar. Durante el año escolar, su hijo tiene compañeros y muchos adultos que lo apoyan a su alrededor para socializar y confiar. Nosotros, como padres, no tenemos ese apoyo adicional para registrarnos una vez que finaliza el año escolar. Reserve algo de tiempo y comuníquese con su hijo. Esto podría ser tan simple como hacer preguntas abiertas que conduzcan a una conversación informal. Los niños pierden mucha socialización en el verano, simplemente mostrarles que usted está interesado y presente para hablar con ellos puede ayudarlos a superar la pérdida de apoyo y la soledad que pueden sentir. A continuación, cree una estructura. El verano es un buen momento para relajarse; sin embargo, tener demasiadas cosas desconocidas y que los días sean impredecibles puede resultar abrumador y confuso para su hijo. No te aconsejo que hagas un itinerario para cada hora del día a día, aún son vacaciones de verano, sin embargo la rutina está comprobado que es un gran apoyo para la salud mental. Puede mantener rutinas matutinas o horarios de sueño similares, o puede programar franjas horarias durante el día para juego estructurado, horas de comida y juego libre. Puede ser tan simple o complejo como usted y su hijo necesita. De cualquier manera, saber qué esperar puede hacer que todo salga mejor y evitar la confusión de no saberlo.

Uno de los principales aspectos de la rutina, desarrollada a partir del último párrafo, debe ser el juego al aire libre. Esto podría ser cualquier cosa, desde tiza en la acera hasta una agradable caminata. El aire fresco y el sol son beneficiosos para nuestro cuerpo. Nos proporcionan la vitamina D necesaria, mejoran nuestro estado de ánimo y mejoran la función cognitiva junto con una amplia gama de beneficios adicionales para la salud. Jugar al aire libre y hacer que nuestro cuerpo se mueva también ayuda a mejorar la salud física. La salud física y la salud mental están estrechamente relacionadas. Un cuerpo sano equivale a una mente sana. Como se indicó anteriormente, el verano es un buen momento para realizar actividades y estar al aire libre. Queremos aprovechar al máximo nuestro tiempo y, a veces, eso tiene un coste para nuestros hijos. Queremos aprovechar al máximo las vacaciones de verano, pero también necesitamos programar un tiempo de inactividad. Ni usted ni sus hijos quieren estar agotados o sobreestimulados porque reservaron en exceso las vacaciones de verano. El tiempo de inactividad no significa no hacer nada. El tiempo libre puede ser una gran oportunidad para fomentar la creatividad. Esto se podría hacer haciendo proyectos de arte, construyendo bloques o jugando un nuevo juego de mesa. Hay muchas maneras de aprovechar el tiempo libre mientras te diviertes.

Con una nueva conciencia sobre la salud mental del verano y algunos consejos para ayudar a mantener una salud mental positiva durante el verano. Todo lo que queda por decir es que termine el año escolar, que esos días más largos y llenos de sol te llenen de positividad. Este verano diviértete, crea recuerdos, relájate y pasa tiempo de calidad con tus seres queridos. Los días soleados generan disposiciones alegres.