



2026

# SUMMER SURVIVAL KIT

SET YOUR FAMILY'S 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 seek support if needed
- ✓ **Carve out family time each day** to stay connected with each other
- ✓ **Communicate transparently** about substance use, if age appropriate
- ✓ **As a parent, don't forget to take care of YOU!**

care-solace.



# 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

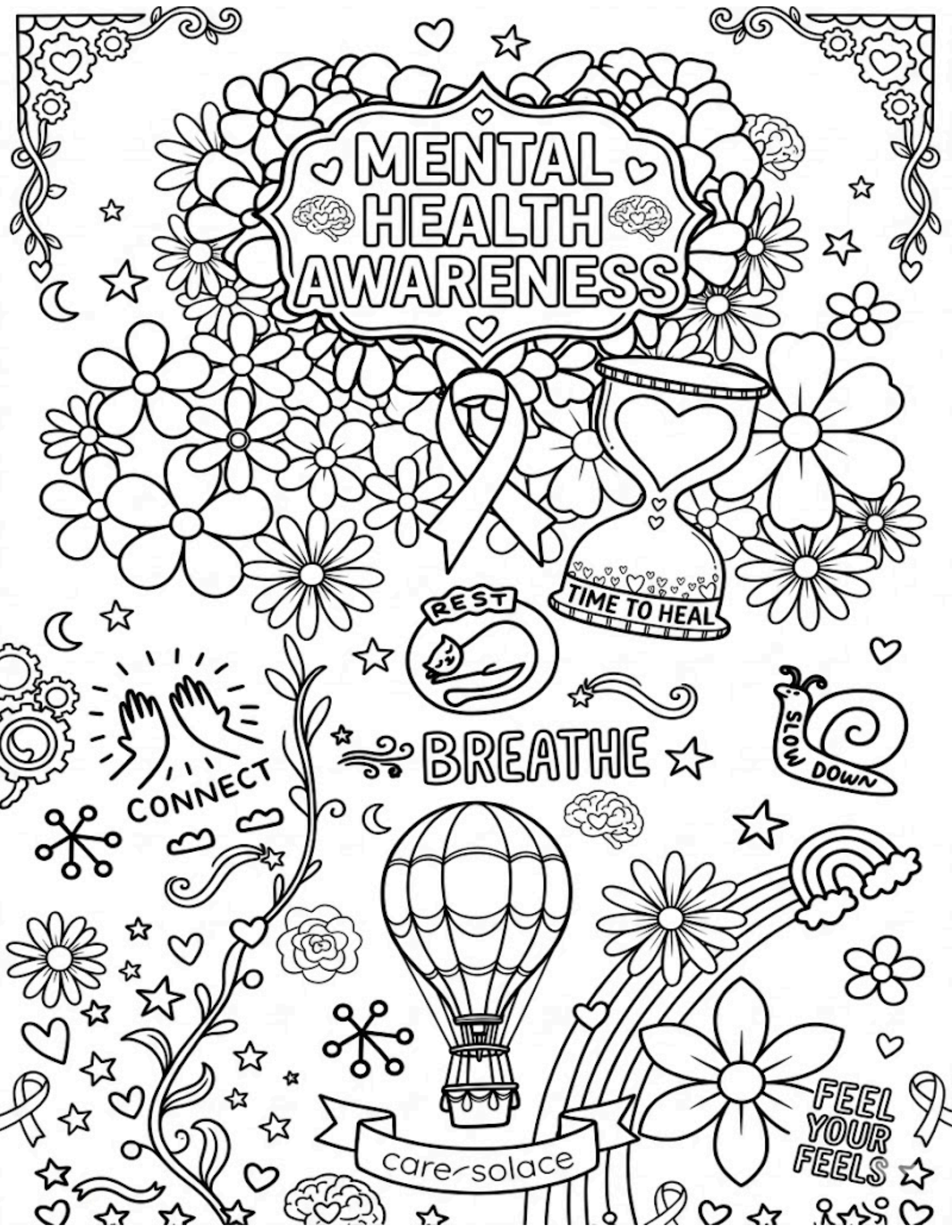
# MENTAL HEALTH AWARENESS



BREATHE



FEEL YOUR FEELS



2026

# KIT DE SUPERVIVENCIA PARA EL VERANO 2026

APOYE EL BIENESTAR MENTAL DE SU FAMILIA  
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 busca apoyo si es necesario
- ✓ **Dedique tiempo en familia cada día** para mantenerse conectados.
- ✓ **Hable abiertamente sobre el consumo de sustancias**, si es apropiado para su edad.
- ✓ **Como padre/madre, no olvide cuidar de usted también.**

care-solace.



# 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

CONCIENTIZACIÓN  
SOBRE LA  
SALUD MENTAL

DESCANSA



TIEMPO PARA SANAR



CONECTA



RESPIRA

DESPACIO

SIENTE  
TUS  
EMOCIONES

care-solace

