

Tiempo de Recreación, Tiempo de Descanso y en Familia: para Adolescentes

Estrategias de sentido común para promover la salud y el bienestar de los adolescentes

La investigación es clara: los adolescentes necesitan **tiempo de recreación, descanso y en familia todos los días** para un desarrollo saludable.

TIEMPO DE RECREACIÓN

El jugar no es sólo para los niños pequeños. La investigación sugiere que al jugar en especial cuando se elige de manera libre, no estructurado, y dirigido personalmente; es vinculado con el incremento de habilidades cognitivas, a la salud física, a la autorregulación, habilidades lingüísticas y sociales incluyendo la empatía.

CONSEJOS PARA EL TIEMPO DE RECREACIÓN

- Ayude a su adolescente para que no tenga un calendario sobrecargado de manera tal que pueda tener tiempo no estructurado y pasar rato con sus amigos en persona, poder perseguir sus pasatiempos e intereses para así divertirse.
- Anime a su adolescente a pasar tiempo al aire libre (paseando, tirando aros.)

TIEMPO DE DESCANSO

El tiempo de descanso es reservado más allá de las actividades estructuradas o académicos para relajarse, reflexionar o simplemente ser uno mismo. La investigación sugiere que los niños necesitan tiempo de inactividad durante el día y suficiente sueño por la noche para su salud física y emocional.

CONSEJOS PARA EL TIEMPO DE DESCANSO

- Asegúrese de que su hijo(a) tenga descansos durante el día. Incluso 30 minutos después de la escuela para escuchar música, leer, o jugar un videojuego puede ayudar al adolescente reponerse para la siguiente parte de su día.
- Asegúrese de que su hijo(a) duerma lo suficiente (8 a 10 horas por noche). No dormir lo suficiente tiene serias consecuencias para el aprendizaje, la salud, la seguridad, la regulación emocional y para manejar.
- Apague los medios 30 a 60 minutos antes de acostarse y mantenga las pantallas fuera de las habitaciones por la noche. La luz de la pantalla afecta el sueño.

TIEMPO EN FAMILIA

El tiempo en familia crea un sentido de conexión y pertenencia. Las investigaciones demuestran que cuando los niños forman parte de una unidad familiar, el pasar tiempos juntos es probable que se sientan apoyados, seguros y amados de manera incondicional; además, incrementa la autoestima y mejores resultados académicos.

CONSEJOS PARA EL TIEMPO EN FAMILIA

- Esforzarse por reunir a la familia por lo menos 20 a 25 minutos 5 veces a la semana (comidas familiares, salidas, y noches de juego o película todo cuenta).
- Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.
- Comprometerse con tradiciones y rituales familiares sencillos.
- Involucre a los adolescentes en la selección, organización y haciendo proyectos de servicio familiar o actividades.

Challenge Success es una organización independiente sin fines de lucro afiliada a la Escuela Superior de Educación de la Universidad de Stanford. Nuestra colaboración es con escuelas, familias y comunidades para adoptar una definición amplia del éxito y para implementar estrategias basadas en la investigación que promuevan el bienestar de los estudiantes y el compromiso con el aprendizaje.

Únase a nuestra comunidad en crecimiento: Visite www.challengesuccess.org  /ChallengeSuccess  /chalsuccess

Playtime, Downtime, and Family Time: PDF for Teens

Common-sense strategies for promoting teen health and well-being

The research is clear: adolescents need **playtime, downtime, and family time (PDF)** every day for healthy development.

PLAYTIME

Play is not just for younger children. Research suggests that play — especially when it is freely chosen, unstructured, and personally-directed — is linked to increased cognitive skills, physical health, self-regulation, language abilities, social skills, and empathy.

PLAYTIME TIPS

- Help your teen avoid overscheduling so that they have unstructured time to hang out with friends in person, and pursue hobbies and interests just for fun.
- Encourage your teen to spend time outdoors (taking a walk, shooting hoops).

DOWNTIME

Downtime is time set aside beyond structured activities or academics to relax, reflect, or just be. Research suggests that kids need downtime throughout the day — and enough sleep at night — for their physical and emotional health.

DOWNTIME TIPS

- Ensure that your teen has breaks during the day. Even 30 minutes after school to listen to music, read, or play a video game can help teens to “reset” for the next part of their day.
- Make sure your teen gets enough sleep (8–10 hours a night). *Not* getting enough sleep has serious consequences for learning, health, safety, emotional regulation, and driving.
- Turn off media 30–60 minutes before bedtime, and keep screens out of bedrooms at night. Screen light affects sleep.

FAMILY TIME

Family time creates a sense of connection and belonging. Research shows that when kids are part of a family unit that spends time together, they are more likely to feel supported, safe, and loved unconditionally, as well as have increased self-esteem and better academic outcomes.

FAMILY TIME TIPS

- Strive to gather the family for 20–25 minutes at least 5 times per week (family meals, outings, and game/movie nights all count).
- Unplug during meals, before bedtime, and during family activities.
- Commit to simple family traditions and rituals.
- Involve teens in selecting, organizing, and doing family service projects or activities.

Challenge Success is a non-profit organization affiliated with the Stanford University Graduate School of Education. We partner with schools, families, and communities to embrace a broad definition of success and to implement research-based strategies that promote student well-being and engagement with learning.

Visit challengesuccess.org  /ChallengeSuccess  /chalsuccess