

# Cuando hay vacaciones escolares, el apoyo no tiene por qué detenerse

Las vacaciones escolares son un tiempo genial para recargar energías, pero a veces los cambios en la rutina pueden desequilibrar a los adolescentes.

## Cuando los recursos y las rutinas escolares no están disponibles, Soluna está aquí para ayudar.

Soluna es una aplicación gratuita y confidencial de bienestar mental que ofrece a los adolescentes acceso cuando lo necesiten a herramientas que les ayudan a:

- ◆ Relajarse y controlar el estrés.
- ◆ Explorar cómo los pensamientos y las emociones se manifiestan, cambian y les afectan a lo largo del día.
- ◆ Hablar de forma individual con verdaderos profesionales de salud mental, no bots de IA (nunca).

### Siempre aquí. Siempre gratis.

Financiado por el Estado de Nueva Jersey, Soluna está disponible para adolescentes de 13 a 18 años, los siete días de la semana.



Para obtener más información,  
visita [solunaapp.com/families](https://solunaapp.com/families)

¡O ayuda a tu adolescente a descargar Soluna escaneando el código QR aquí!

# Días más cortos, Opciones más brillantes

El invierno puede alterar las rutinas, y esa situación puede generar más tiempo de pantalla para los adolescentes. ¿Cuál es la buena noticia? Un poco de intención puede convertir el hacer scroll en algo que beneficie su estado de ánimo, concentración y bienestar general.

Tres consejos para un uso más saludable de las pantallas esta temporada:

1

## Elaboren juntos un plan (no un castigo)

Los adolescentes responden bien a los planes en los que participan. Trabajen juntos para establecer límites de tiempo y decidir cómo utilizarán su tiempo de pantalla, incluidas las actividades de aprendizaje positivas, como los artículos y cuestionarios de Soluna que ayudan a los adolescentes a desarrollar una mentalidad de crecimiento. La participación compartida ayuda a que perdure el plan.

2

## Ayúdale a determinar el "por qué" detrás de hacer scroll

Cuando los adolescentes recurren a las pantallas para relajarse o sentirse conectados, ayúdalos a identificar cuál es el objetivo. Luego, animales a elegir opciones que les ayuden a volver a centrarse, como una pregunta de escritura de Soluna o una publicación en el foro que les haga sentirse vistos.

3

## Ajusta el tiempo de pantalla que necesitan

Cuando los adultos modelan un uso intencional de las pantallas (como elegir un póodcast en lugar de navegar para leer noticias catastróficas o tomarse una pausa cuando sienten mucho cansancio), los adolescentes perciben ese equilibrio. Los pequeños cambios pueden tener un gran impacto.



¿Buscas más formas de contribuir al bienestar de tu adolescente este invierno?

Echa un vistazo a Soluna Family Voices, una comunidad gratuita para padres y cuidadores en [solunaapp.com/families](http://solunaapp.com/families).