



Parents' Summer Survival Guide, by Dr. Brad Schwall

In the summer, find a balance of unstructured play-time, routine, enrichment, and quality family time. Children need unstructured time to rest and be creative, but providing structure, experiences, and tools that put the mind and body to work help children have fun and grow.

Have a Routine

- Stick to a bedtime routine as much as possible
- Plan meals and have healthy snacks on hand to avoid impulsive, unhealthy eating
- Establish rules for sibling disagreements and other situations that can lead to problems

Spend Quality Family Time Together

- Read together
- Talk
- Plan a variety of activities together

Exercise the Mind

- Have fun, interesting, and educational magazines available
- Help find safe, informative, and interactive web sites to explore
- Stock up on good books from the library
- Have games, puzzles, and art supplies on hand
- Allow for unstructured play-time

Exercise the Body

- Go swimming
- Ride bikes
- Go on walks
- Do activities that involve physical activity

© 2009 Dr. Brad Schwall, Permission granted for distribution.

Sign up to receive free parenting tips at

www.coolkidschannel.com/parentingtips, DrBrad@coolkidschannel.com.



Guía Para Padres Para Sobrevivir el Verano, por el Dr. Brad Schwall

En el verano, encuentra tiempo para juegos libres a igual que estructurados. También mantengan una rutina, y tiempo de aprendizaje y también familiar. Los niños necesitan tiempo libre para descansar y ser creativos y también necesitan tiempo estructurado para darles experiencias y oportunidades de crecer su mente y cuerpo mientras que se divierten.

Tengan una Rutina

- Mantenga una hora de dormir
- Planifica las comidas y tengan meriendas saludables a mano para evitar comer impulsivamente comidas no saludables
- Mantengan reglas para los desacuerdos entre hermano y para otras situaciones que puedan causar problemas

Hagan Tiempo Para la Familia

- Lean juntos
- Platiquen
- Planifiquen una variedad de actividades juntos

Ejercicios para la Mente

- Lean revistas divertidas, interesantes y educativas.
- Busquen paginas en el web que sean informativas y seguras
- Consigan buenos libros de la biblioteca
- Tengan juegos, alcafonías, y materiales para hacer arte
- Hagan tiempo para jugar sin estructura

Ejercicios para el Cuerpo

- Vayan a nadar
- Monten bicicletas
- Vayan a caminar
- Participen en actividades que requiere movimiento físico

© 2009 Dr. Brad Schwall, Permission granted for distribution.

Sign up to receive free parenting tips at

www.coolkidschannel.com/parentingtips, DrBrad@coolkidschannel.com.