

# 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](http://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](https://challengesuccess.org)  /ChallengeSuccess  /chalsuccess