

Counseling Gazette

Creating Happy Campers this Summer

Why are most kids more optimistic, resilient, independent, and competent after just a few weeks at summer camp? Why do they feel less depressed, anxious, and disconnected at camp than they do anywhere else? Why are so many campers heartbroken when it is time to go home?

When kids go to summer camp studies have shown that they often find their “happy place” and “second home,” a place where they gain important social and emotional skills. A camp environment fosters connection and is focused primarily on kids’ social and emotional development.

During these past years due to COVID, many families and educators have noted a decrease in many students’ social skills and ability to build connections with their peers. Summer can be a great time for students and families to practice these skills. Here are a few tips from the book, *Happy Campers: 9 Summer Camp Secrets for Raising Kids who become Thriving Adults* by **Audrey Monke** that parents can use to build family connections and help to create an environment at home that promotes the growth of important character traits and social skills in their children.

CONNECTION & FUN

Try having at least one meal together. If you have not been able to have family dinners, try starting now! In addition, let the kids cook or help you cook!

Do some sort of family sharing.

Exercise together! Get outside if you can to walk, hike, run, or bike. If you have a ping-pong table, basketball hoop, or trampoline, take advantage of those resources. Or, stream a fitness or dance video to do together. It could be good for a laugh trying to attempt some new dance or yoga moves!

Cultivate gratitude during these stressful times. As a family name people, things, experiences and opportunities that you are grateful for. Gratitude builds hope, stamina and a kind of “emotional immunity,” and helps us feel less alone. Model how to keep moving forward for our children.

Read together. Consider doing a family read aloud of one of your favorite books.

Come up with a hobby or new activity you can try together, either in pairs or as a whole family.

Pull out some games or puzzles. Learn a new card game to play together.

SOCIAL SKILLS BUILDING & ACTIVITIES

- Practice conversation skills
- Discuss scenarios - “What would you do?”
- Role Plays

“Practice asking and answering questions at the dinner table. Ask each other questions and role-play being a potential friend. Have your child initiate some good questions. Listening to the answer and asking follow-up questions is also extremely important.

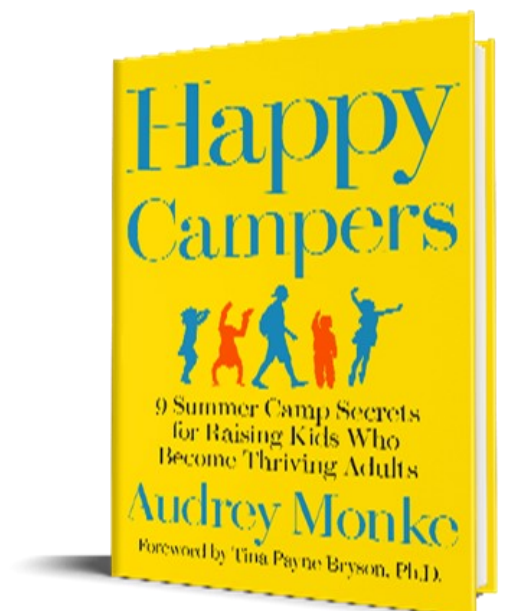
“At camp, they use a talking stick at campfires to remind kids to take turns talking. If you are having trouble with interrupting and not listening, try creating a family object to use that designates whose turn it is to talk. Kids (and adults) who master initial question asking, listening, and showing interest by asking good follow-up questions, are well liked because they give people the

opportunity to share about themselves.”
<https://sunshine-parenting.com/happy/>

Here are a few connection questions you can use:

- What was your favorite part of today (“high”)?
- What was the most challenging or worst part of your day (“low”)?
- If you had a million dollars to do anything you wanted, what would you do?
- How would you describe your dream vacation?
- What qualities make a great friend?
- What one word best describes you?
- What would a movie about your life be called?
- If you had to give everything you own away, who would you give it to and why?
- What is your favorite word?
- What is the funniest joke you know?
- If you could change one thing in the world, what would you change?
- Where is your favorite place to be?
- What are you good at?
- What is the nicest thing anyone has ever said to you?
- What makes you sad?
- What are you scared of?
- What is your favorite memory?

<https://sunshine-parenting.com/wp-content/uploads/2019/05/Questions-for-Connection.pdf>





Boletín de Información

Creando campistas felices este verano

¿Por qué la mayoría de los niños son más optimistas, resistentes, independientes y competentes después de unas pocas semanas en el campamento de verano?
 ¿Por qué se sienten menos deprimidos, ansiosos y desconectados en el campamento que en cualquier otro lugar?
 ¿Por qué tantos campistas tienen el corazón roto cuando llega el momento de irse a casa?

Cuando los niños van a un campamento de verano, ellos han demostrado que muchas veces encuentran su "lugar feliz" y su "segundo hogar", un lugar donde adquieren importantes habilidades sociales y emocionales. Un ambiente de campamento fomenta la conexión y se enfoca principalmente en el desarrollo social y emocional de los niños.

Durante estos últimos años debido a COVID, muchas familias y educadores han notado una disminución en las habilidades sociales y la capacidad de muchos estudiantes para establecer conexiones con sus compañeros. El verano puede ser un buen momento para que los estudiantes y las familias practiquen estas habilidades. Estos son algunos consejos del libro *Campistas felices: 9 secretos de campamentos de verano para criar niños que se convierten en adultos prósperos* de autora **Audrey Monke**. En este libro los padres pueden encontrar ejemplos para construir conexiones familiares y ayudar a crear un ambiente en el hogar que promueva el crecimiento de importantes rasgos de carácter, y habilidades sociales en sus hijos.

CONEXIÓN Y DIVERSIÓN

Trate de tener al menos una comida juntos. Si no has podido tener cenas familiares, ¡intenta empezar ahora! Además, ¡deja que los niños cocinen o

te ayuden a cocinar! Haz algún tipo de intercambio familiar.

¡Ejercítense juntos! Si puede, salga a caminar, correr o andar en bicicleta. Si tiene una mesa de ping-pong, una canasta de baloncesto o un trampolín, aproveche esos recursos. O transmita un video de fitness o baile para hacer juntos. ¡Podría ser bueno para reír tratando de intentar nuevos movimientos de baile o yoga!

Cultiva la gratitud durante estos tiempos estresantes. Como familia, nombra a las personas, las cosas, las experiencias y las oportunidades por las que estás agradecido. La gratitud genera esperanza, resistencia y una especie de "inmunidad emocional", y nos ayuda a sentirnos menos solos. Modelar cómo seguir avanzando para nuestros hijos.

Leer juntos. Considere hacer una lectura familiar en voz alta de uno de sus libros favoritos.

Piensen en un pasatiempo o una nueva actividad que puedan probar juntos, ya sea en parejas o con toda la familia.

Saque algunos juegos o rompecabezas. Aprende un nuevo juego de cartas para jugar juntos.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y ACTIVIDADES

Practica habilidades de conversación
 Discutir escenarios - "¿Qué harías?"
 Juegos de rol.

"Practique hacer y responder preguntas en la mesa de la cena. Háganse preguntas unos a otros y hagan un juego de roles para ser un amigo potencial. Haga que su hijo inicie algunas buenas preguntas. Escuchar la respuesta y hacer preguntas de seguimiento también es extremadamente importante.

“En el campamento, usan un bastón para hablar en las fogatas para recordarles a los niños que se turnen para hablar. Si tiene problemas para inter-

rumpir y no escuchar, intente crear un objeto familiar para usar que designe a quién le toca hablar. Los niños (y adultos) que dominan la forma de hacer preguntas iniciales, escuchar y mostrar interés al hacer buenas preguntas de seguimiento son muy apreciados porque les dan a las personas la oportunidad de compartir sobre sí mismos".

<https://sunshine-parenting.com/happy/>

Aquí hay algunas preguntas de conexión que puede usar:

- ¿Cuál fue tu parte favorita de hoy ("alto")?
- ¿Cuál fue la parte más desafiante o la peor de su día ("baja")?
- Si tuvieras un millón de dólares para hacer lo que quisieras, ¿qué harías?
- ¿Cómo describirías las vacaciones de tus sueños?
- ¿Qué cualidades hacen a un gran amigo?
- ¿Qué palabra te describe mejor?
- ¿Cómo se llamaría una película sobre tu vida?
- Si tuvieras que regalar todo lo que tienes, ¿a quién se lo darías y por qué?
- ¿Cuál es tu palabra favorita?
- ¿Cuál es el chiste más gracioso que conoces?
- Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, ¿qué cambiarías?
- ¿Cuál es tu lugar favorito para estar?
- En qué eres bueno?
- ¿Qué es lo más bonito que alguien te ha dicho?
- ¿Qué te pone triste?
- ¿De qué tienes miedo?
- ¿Cuál es tu memoria favorita?

<https://sunshine-parenting.com/wp-content/uploads/2019/05/Questions-for-Connection.pdf>

