

Self-Care Summer Toolkit

Prioritize mental health and well-being, for yourself and your family.

Caregivers who support young people have given their all this year—
at home, at school, and in the community.

Kohl's and Healthier Generation are proud to celebrate your dedication
and lift up creative ways to feel healthy at home this summer.

Find shout-outs and inspiration inside!

PAGE 2

Thank you from Kohl's &
Healthier Generation

PAGE 12

Family Vision Board

PAGE 4

Self-Care Tips for Parents & Caregivers

PAGE 16

Making the Most of Mealtimes

PAGE 6

At-Home Feel Good Plan

PAGE 18

Self-Care Workshop and
Quick Tip Video Collections

Sharing Our Thanks

Kohl's and Healthier Generation understand that improving the health and well-being of our families requires bold leadership and action from many.

We are grateful to our educators, parents, caregivers, youth professionals, and our students for your dedication this year!

Keep up the good work. You are strong.
You are doing your best.

Amanda M., New Jersey

Thank you for keeping our kids safe while they are at camp! Thank you for caring for our youth!

Kara P., Oklahoma

Teachers and staff members, we so appreciate your hard work for parents and children alike! I cheer you on for all that you do now and all that you continue to do! Stay positive and strong and never stop loving what you do!

Brandi W., South Carolina

You've got this. Nothing about the last two years has been easy. If you are surviving then you are thriving. Remember to be kind to yourself while you are being kind to others.

Tiffany K., Minnesota

Great job being a wonderful inspiration to our youth! Please continue to show them the way & keep your head up & facing the sun!

April M., Delaware


"ME Time" is important to everyone! Don't forget to pamper yourself every once in a while!! This past year has been challenging for all, but I can't imagine being a student (or a parent) during this pandemic! You all have nailed it and stayed positive! You are awesome, keep up the great work!!

Shawna M., Minnesota

Sharing Our Thanks

Thank you to all the childcare, camp, and youth professionals. Always remember you may be the one person that our children have to talk to, rely on, and help them. Your service and dedication will always speak volumes in a child's life.

Ellen B., California

So thankful for all that you do!!! Please continue to be the amazing teacher that you are 

Guadalupe E., Colorado

Congrats on successfully completing a school year like none other!! You have worked hard, been patient, and stretched yourself in more ways than you realize. The community is so proud of all you have completed this year, and I hope you recognize the extent of how much you have accomplished. Have a wonderful summer!

Maria B., Wisconsin

Thank you for your flexibility in this challenging time. Your dedication does not go unnoticed. Stay strong!

Priya C., Wisconsin

My immense gratitude for all of your strength and resilience in navigating through this pandemic and fostering the growth of the next generation. Thank you for your encouragement and kindness leading these kids through such a time of cultural and emotional upheaval. Enjoy the summer and the beautiful weather, by making moments of peace to enjoy. Please take this summer to reconnect with yourself and your loved ones by taking moments to do things you love!

Sam B., Wisconsin

Follow Healthier Generation on social media to see more messages of encouragement and support!

 @HEALTHIERGENERATION

 @HEALTHIERGENERATION

 @HEALTHIERGEN

Self-Care Tips for Parents & Caregivers

As a parent, grandparent or caregiver, you may be juggling multiple roles while prioritizing your family's health and safety.

But don't forget: your health matters, too! Prioritizing your own well-being can help you be a better caregiver for your children and family members.

HOW TO USE

Try these 5 psychology-backed tips to relieve stress, boost physical and mental health, and help you continue supporting your family



Take care of your body

When you can, take time to exercise, eat fruits and vegetables and maintain a healthy sleep routine. Remember - it's OK to take small steps!



Give yourself some space

Choose one place within your environment to call your own, such as a room, desk or spot in your home. If you are working from home with other people, try using a sign or cue to indicate when you are available to interact. Watch this short video for even more tips to create personal space in a busy home.



Focus on what you can control

When we are overwhelmed, it can be easy to get stuck in a cycle of worry and stress. Practice identifying what you can control (e.g., making a list, calling a friend) and accepting what you can't (e.g., child's school assignments, the news).



Schedule a daily "worry window"

If you are having anxious thoughts regularly, try scheduling 15 minutes each day to focus on those thoughts or write them down. Outside of this scheduled time, practice focusing on the moment and reminding yourself to save your concerns for your next "worry window."



Congratulate yourself for a job well done

Remind yourself that everything you are doing to support loved ones is making a difference and it is OK not to "do it all." Breathing and living one day at a time is a huge accomplishment!

Consejos de cuidado personal para los padres y cuidadores

Como padre, madre, abuelo, abuela o cuidador, es posible que usted esté haciendo malabares con múltiples papeles mientras prioriza la salud y la seguridad de su familia.

Sin embargo, no olvide: ¡su salud también importa! Priorizar su bienestar puede ayudarle a ser un mejor cuidador para sus niños y los miembros de su familia.

CÓMO USAR

Intente estos 5 consejos, respaldados por la psicología, para aliviar el estrés, mejorar la salud física y mental, y para ayudarle a seguir apoyando a su familia.



Cuide de su cuerpo

Cuando pueda, tome tiempo para ejercitarse, comer frutas y vegetales y mantener una rutina de sueño saludable. Recuerde: está bien dar pequeños pasos.



Dése un poco de espacio

Escoja un lugar dentro de su entorno que sea solo para usted, como una habitación, un escritorio o un lugar en su hogar. Si trabaja desde su casa con otras personas, intente utilizar un letrero o una señal para indicar cuándo esté disponible para interactuar con otros.



Enfóquese en lo que puede controlar

Cuando estamos abrumados, puede ser fácil quedar atrapados en un ciclo de preocupación y estrés. Intente identificar lo que puede controlar (por ejemplo, hacer una lista, llamar a un amigo) y aceptar lo que no puede (por ejemplo, las tareas escolares del niño, las noticias).



Programe una “ventana de preocupación” cotidiana

Si tiene pensamientos ansiosos con regularidad, intente programar 15 minutos cada día para concentrarse en esos pensamientos o escribirlos. Fuera de esta ventana de tiempo programada, trate de enfocarse en el momento y de recordarse a usted mismo de guardar sus preocupaciones para su próxima “ventana de preocupación.”



Felicítese a sí mismo por el trabajo bien hecho

Recuérdese a usted mismo que todo lo que hace para apoyar a sus seres queridos está marcando la diferencia y que está bien no “hacerlo todo”. Respirar y vivir un día a la vez es un gran logro.



At-Home Feel Good Plan

We all experience tough times and strong feelings. Like experts say, if we want to tame our strong feelings, we first need to name them. After identifying how our stress tends to show up, we can make a plan for practicing healthy ways to cope.

HOW TO USE

- With your child/student, choose the worksheet for their age and answer each question.
- Complete the Feel Good Plan based on the child's responses.
- Share the Plan with the child's teachers/caregivers.
- Bonus: Make a "calm corner" at home or fill a box with the items **in purple** to help kids and teens with their calming strategies.

Adapted from Wisconsin Department of Public Instruction Emotional Regulation Plans



Elementary Students (Ages 5-10)

My At-Home Feel Good Plan

Complete each section below.

Add your own ideas to make sure your Feel Good Plan works for you!

When this happens...

(check all that apply)

- Being left out
- Yelling/arguing
- Lots of homework
- It's too loud or quiet around me
- I'm hungry or thirsty
- Other:



I feel:

(draw, write or use a Feelings Chart)



When I feel this way, I might:

(check all that apply)

- Yell
- Hit someone
- Hide
- Cry
- Not talk
- Other:



Something I can try to help me calm down is:

(check all that apply)

- Say something nice to myself
- Take five deep breaths
- Play with **clay or slime**
- Draw/color with **paper and markers**
- Rest with a **blanket or stuffed animal**
- Other:



My Feel Good Plan:



When I feel _____ and may start to _____,

I will try _____ to help me calm down.

Adults can help me by _____.

Middle & High School Students (Ages 11 and up)

My At-Home Feel Good Plan

Complete each section below.

Add your own ideas to make sure your Feel Good Plan works for you!

When this happens...

(check all that apply)

- Not being listened to/included
- Yelling/arguing
- Lots of homework
- Not understanding an assignment
- Teasing
- Other:



I might feel:

(check all that apply)

- Bad about myself
- Frustrated/angry
- Lonely
- Tense
- Tired
- Other:

Others may see me:

(check all that apply)

- Yell/swear/fight
- Pace/rock/bounce my legs
- Cry
- Get very quiet
- Avoid people
- Other:



Something I can try to help me calm down is:

(check all that apply)

- Say something nice to myself
- Take five deep breaths
- Write in a **journal** or read a **book**
- Listen to **music**
- Go for a walk
- Other:



My Feel Good Plan:



When I feel _____ and may start to _____,

I will try _____ to help me calm down.

Adults can help me by _____.



Plan para sentirse bien en casa

Todos experimentamos momentos difíciles y sentimientos fuertes. Como dicen los expertos, si queremos controlar nuestros sentimientos fuertes, primero tenemos que nombrarlos. Después de identificar cómo nuestro estrés tiende a manifestarse, podemos hacer un plan para practicar formas saludables de lidiar con ello.

CÓMO USAR:

- Con su niño o estudiante, escoja la hoja de trabajo de acuerdo a la edad y responda a cada pregunta.
- Complete el Plan para sentirse bien basado en las respuestas del niño.
- Comparta el Plan con los maestros o cuidadores del niño.
- Extra: haga un "rincón para calmarse" en casa o llene una caja con los artículos **en morado** para ayudar a los niños y adolescentes con sus estrategias para calmarse.

Adaptado de Wisconsin Department of Public Instruction Emotional Regulation Plans

Estudiantes de primaria (Edades de 5 a 10 años)

Mi plan para sentirse bien en casa

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- me excluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- hay demasiado ruido o silencio a mi alrededor
- tengo hambre o sed
- otro:

... me siento

(dibuja, escribe o usa una Tabla de los sentimientos)

Cuando me siento de esa manera, puede que:

(marca todas las que apliquen)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> grite | <input type="checkbox"/> lllore |
| <input type="checkbox"/> golpee a alguien | <input type="checkbox"/> no hable |
| <input type="checkbox"/> me esconda | <input type="checkbox"/> otro: |

Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- jugar con **masilla** o **gelatina pegajosa**
- dibujar o colorear con **papel y marcadores**
- descansar con **una frazada** o **un peluche**
- otro:

Mi plan para sentirme bien:



Cuando me siento _____ y quizás comience a _____,

voy a intentar _____ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al _____.

Estudiantes de secundaria intermedia y superior (Edades de 11 años y más)

Mi plan para sentirse bien en casa

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- no me escuchan o incluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- no entiendo una asignación
- se burlan de mí
- otro:

...puede que me sienta

(marca todas las que apliquen)

- mal conmigo mismo(a)
- frustrado(a) o enfadado(a)
- solo(a)
- tenso(a)
- cansado(a)
- otro:

Otros quizás me vean

(marca todas las que apliquen)

- gritar, decir malas palabras o pelear
- caminar de un lado a otro, balancearme o mover mis piernas
- llorar
- quedarme muy callado
- evitar a las personas
- otro:

Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- escribir en un **diario** o leer un **libro**
- escuchar **música**
- salir a dar un paseo
- otro:

Mi plan para sentirme bien:



Quando me siento _____ y quizás comience a _____,

voy a intentar _____ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al _____.

KOHL'S
Healthy
atHome



Family Vision Board

Did you know having a vision can boost motivation and keep us more committed to our goals? What's your family's vision?

Together, families can make creative vision boards at home to inspire each other every day.

HOW TO USE

- Print the template on the next page or design one of your own
- Use markers, magazines and photos to fill in each section



Our Family Vision Board

Made by:

Date:

A picture of us		We are grateful for	Something we do to be healthy	Our goals this year
Our family logo	Our family motto		Something that makes us happy	
We will support each other by				



Tablero de visión de la familia

¿Sabía usted que tener una visión familiar puede aumentar la motivación y mantenernos más comprometidos con nuestros objetivos? ¿Cuál es la visión de su familia?

Juntos, las familias pueden hacer tableros de visión creativos en casa para inspirarse mutuamente todos los días.

CÓMO USAR

- Imprima el patrón de la página siguiente o diseñe la suya propia.
- Use marcadores, revistas y fotografías para completar cada sección.



Nuestro tablero de visión de la familia

Hecho por :

Fecha:

Una foto de nosotros		Estamos agradecidos por	Algo que hacemos para estar saludables	Nuestras metas para este año
El logotipo de nuestra familia	El lema de nuestra familia		Algo que nos hace felices	
Nos apoyaremos unos a otros al				

KOHL'S
Healthy
at Home



Making the Most of Mealtimes

Mealtimes provide opportunities for all of us to nourish our bodies and make emotional connections with the people we love. For children and teenagers, sharing regular meals with loved ones can:^{1,2}

Increase intake of healthy foods

Promote positive weight status

Strengthen emotional bonds

Improve communication skills

Many of these benefits also extend to parents and caregivers!



Provide exposure to healthy role models

Decrease the likelihood of experiencing mental health issues

Lower the risk of engaging in unhealthy behaviors

MAKE MEALS ENJOYABLE FOR EVERYONE:

- Plan meals in advance to avoid last-minute stress
- Schedule a specific time for meals so everyone can be there
- Turn off electronics during mealtimes

UNIVERSAL CONVERSATION STARTERS:

- What was your rose (favorite thing) and thorn (least favorite thing) about today?
- If you could have a superpower, what would it be?
- What is your favorite book/song right now and why?
- What is something new you would like to learn?
- If you had the opportunity to change the world, what would you do?

REFERENCES

1. Dwyer, L., Oh, A., Patrick, H., & Hennessy, E. (2015). Promoting family meals: A review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 115.
2. Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive Medicine*, 113, 7-12.

KOHL'S
Healthy
at Home



Cómo sacarle el máximo provecho a la hora de comer

La hora de comer nos proporciona a todos oportunidades de nutrir nuestro cuerpo y hacer conexiones emocionales con las personas que amamos. Para los niños y adolescentes, compartir comidas regulares con sus seres queridos puede:^{1,2}

aumentar el consumo de
alimentos saludables.

promover un estado
positivo de peso.

fortalecer los vínculos
emocionales.

mejorar las destrezas de
comunicación.

*¡Muchos de estos benefi-
cios también se extienden
a los padres y cuidadores!*



proporcionar la exposición a
modelos de conducta saludables.

disminuir la probabilidad de
experimentar problemas de
salud mental.

reducir el riesgo de involucrarse
en comportamientos malsanos.

ESTOS SON ALGUNOS DE CONSEJOS BREVES PARA
HACER QUE LAS COMIDAS SEAN MÁS AGRADABLES
Y SIGNIFICATIVAS PARA TODOS EN LA MESA:

- Planifiquen las comidas con anticipación para evitar estrés a última hora.
- Programen un horario específico para las comidas para que así todos pueden estar allí.
- Apaguen los dispositivos electrónicos durante las comidas.

INICIE UNA CONVERSACIÓN EN LA QUE TODOS PUEDAN
PARTICIPAR. INTENTE TEMAS COMO:

- ¿Qué fue lo mejor (lo que más te gustó) y lo peor (lo que te gustó menos) de tu día hoy?
- Si pudieras tener un superpoder, ¿qué sería?
- ¿Cuál es tu libro o canción favorito en este momento? ¿Por qué?
- ¿Hay algo nuevo que te gustaría aprender?
- Si tuvieras la oportunidad de cambiar el mundo, ¿qué harías?

REFERENCES

1. Dwyer, L., Oh, A., Patrick, H., & Hennessy, E. (2015). Promoting family meals: A review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 115.
2. Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive Medicine*, 113, 7-12.



Self-Care Video Resources

Click the links below for tools and tips to help you and your family feel more calm, confident, and connected.



Self-Care Movement Workshop

Join Tara Stiles, founder of Strala Yoga, for a one-hour self-care workshop that aims to bring relaxation and get your body moving.

WATCH NOW



WATCH: Self-Care Sunday Video Series

Find short, simple strategies to improve sleep, practice gratitude, create soothing personal spaces, and more.

WATCH NOW