



Happier Holidays, Less Stress – Tips from the Child Mind Institute **Vacaciones más felices, menos estrés - Consejos del Child Mind Inst.**

[24 Ways to Make the Holidays Kid-Friendly](#) - Strategies to help families of children with autism, ADHD, anxiety, and other challenges sidestep common sources of stress

[Cómo eliminar el estrés de los días festivos](#) - Ayude a los niños a prepararse para la ocasión, y no tenga expectativas demasiadas altas.

[How to Take the Stress Out of Family Gatherings](#) - Tips for helping your kids be at their best and have fun, too

[Cómo eliminar el estrés de las reuniones familiares](#) - Consejos para ayudar a los niños a dar lo mejor de sí mismos y también a divertirse.

[Helping Children With Selective Mutism During the Holidays](#) - How to be supportive and help kids shine during family gatherings and parties

[Cómo ayudar a los niños con mutismo selectivo en temporada festiva](#) - Cómo ser solidario y ayudar a los niños a brillar durante las reuniones y festejos familiares.

[24 Tips for Traveling With Children](#) - How to make flights and road trips easier for children with autism, anxiety, and other challenges

[24 consejos para viajar con niños](#) - Cómo facilitar los vuelos y los viajes por carretera a niños con autismo, ansiedad y otros desafíos.

[Enjoy the Holidays With Mindfulness](#) - Slow down and get more out of this busy season

[Disfrute las festividades con conciencia plena](#) - Desacelere y saque más provecho de esta ajetreada temporada.

[Divorce and Holidays: How to Help Kids](#) - Show your love by cooperating, not competing

[Divorcio y festividades: Cómo ayudar a los niños](#) - Demuestre que los ama cooperando, no compitiendo.

[How to Handle Holidays After a Death in the Family](#) - Grief can make special days harder

[Cómo sobrellevar las festividades después de una muerte](#) - Estar en el proceso de duelo puede hacer que las festividades sean más difíciles.

[10 Tips for Raising Grateful Kids](#) - How to help kids show (and feel) appreciation

[10 consejos para criar niños agradecidos](#) - Cómo ayudar a los niños a mostrar (y sentir) aprecio

STAR NET Region II - Gina Musielski, ECSE Family Prof. Dev Specialist gmusielski@cntrmail.org

Articles gathered from the Child Mind Institute <https://childmind.org/> 11.20.24 Find more at the [Family Resource Center Topics & Articles](#). Several articles available in audio and video. Estos artículos fueron recopilados del Child Mind Institute. <https://childmind.org/> Más información en [Centro de recursos para las familias](#) [Explorar temas](#) Varios artículos disponibles en audio y video.