

# My Amazing Summer Digital Toolkit

Your guide to an amazing summer—offline and on your own terms.

What's inside:

- My Amazing Summer Challenge Card
- My Screen-Free Reset Plan
- Discussion Sparks
- Submission Guide
- Your Brain on Screens
- Other helpful resources from Cartwheel

**My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

Challenge Card

# My Amazing Summer

The *Amazing Generation* Summer Challenge is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.



## You're a rebel. Now prove it.

You just read a book about what it looks like to grow up with more curiosity, more adventure, and more real-life connection. Now it's your turn to try something inspired by what you read. Then tell us about it.

## Your Challenge



### Read

*The Amazing Generation* at your own pace this summer.



### Try

something the book inspired—a screen-free activity, a new hobby, time spent with someone in person, or a challenge that pushes you offline and into the real world.



### Share

your story and be recognized alongside students across the country.

## The Prompt

What did you do this summer that you're proud of—and how did this book inspire it?

Here's how to tackle it:

1. **Start** with your Reset Plan—5 minutes, just for you, no wrong answers. Think of it as a warmup before the main event.
2. **Pick** your format from the options below.
3. **Submit** your response using the form at the bottom of this card.

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

### How to Respond (Your Choice)

Pick the option that feels right to you:



#### Write it

A short letter or essay



#### Show it

A photo essay of something screen-free you tried



#### Create it

A drawing, poem, comic, or poster inspired by the book

Whatever format you choose, don't just tell us what you did—tell us how it felt and why it changed something for you. That's the part we really want to hear.

See the [submission guide](#) for instructions on length, format, and how to send us your work by September 14, 2026.

### What You Can Earn



**Every student** who submits receives an official My Amazing Summer Challenge certificate.



**Five featured students**—chosen for their honest, heartfelt responses—will have their story spotlighted at a national showcase and receive a **\$100 bookshop.org gift card**, open to any student who submits. That could be you.



And here's a way to help your school too: participating school districts with strong participation can win **up to \$1,000 for their school library**. The more students who submit, the better your school's chances.

### Submit your response



Submit by **September 14, 2026**  
[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

Not sure if your district is signed up? Other questions? Reach out to us at [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org).

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

Activity

# My Screen-Free Reset Plan

A 5-Minute Exercise Before You Write, Draw, or Create

**The My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.

Finished reading *The Amazing Generation*? Before you tackle your Summer Challenge, take a few minutes to think. There are no right answers here. Nobody sees this but you. Just be honest with yourself.

1. What's one thing from the book that surprised you or stuck with you?

---

---

2. This summer, I tried (or want to try):

---

---

3. One habit I want to change:

---

---

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

4. One thing I want to do more of when I'm not on a screen:

---

5. One person I want to spend more time with in person this year:

---

6. What did I do this summer that I'm proud of—and how did this book play a part in it?

---

---

---

### Now you're ready to be a rebel.

Look back at what you just wrote. Your story is already in there—you just have to share it. Pick your format (write, show, or create) and tell us what this summer meant to you.

**Ready to Submit?**



Submit by September 14, 2026

[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

Questions or need help? Email [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org)

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

Activity

# Discussion Sparks

Finished the book? Try talking about these with someone you trust.

The **My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.

### A note from Dr. Juliana Chen, Chief Medical Officer, Cartwheel:

*I am lucky to work with students and families every day, and here's something I know: **taking care of your mental health is one of the most important things you can do. And the best moments happen when you take time away from screens**—whether that's hanging out with family and friends, doing an activity you love, or spending time outside. That's exactly what this book is about, and these questions are here to help you keep exploring. There are no right answers. Just start somewhere and see where it takes you!*



### What surprised you most?

Was there a fact, a story, or an idea that you didn't expect? Why do you keep thinking about it?



### When was the last time you were really bored—and what happened next?

Did you reach for your phone right away, or did you sit with it for a while? What would have happened if you'd waited a little longer?



### Have you ever felt invisible because someone was on their phone?

Has that ever happened with a parent, a sibling, a friend, or someone you wanted to talk to? What did it feel like—and what do you wish had happened instead?

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE



**Think about a time you had so much fun with a friend you forgot to check your phone. What were you doing?**

What made it so good? What would it take to make moments like that happen more often?



**The book compares technology companies to big tobacco. Does that change how you think about the apps you use?**

Have you ever opened an app just to check something and then looked up and an hour had passed? Why do you think that happens?



**If someone who didn't know you watched your screen time for a day, what would they think you care about most?**

Is that actually true? Is there something you care about that your screen time doesn't show?



**If you were going to rebel against screen culture, what would you do—or what have you already done?**

What feels right for your life? Is there something you tried, want to try, or are still thinking about?



**What do you love to do when you're not on a screen?**

This isn't about what you think you should say—what genuinely makes you feel good, energized, or proud? When's the last time you did that—and what would make it easier to do more of it?

Cartwheel partners with school districts across the country to support youth mental health. Learn more at [cartwheelcare.org](https://www.cartwheelcare.org).

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE

Submission Guide

# How to Submit Your Response

The My Amazing Summer Challenge is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.



## Who can participate?

The My Amazing Summer Challenge is open to students in **grades 4–6 (ages 9–12)**.

- Any student who submits is eligible for a **certificate of completion** and the opportunity to earn a **\$100 bookshop.org gift card prize**.
- Any district can participate. Based on participation rate and strong submission quality, Cartwheel will select **4 standout districts to receive a \$250 gift card for library funding and one grand prize of \$1,000 for library funding**. A school district representative must register to be eligible.

## The Prompt

**What did you do this summer that you're proud of—and how did this book inspire it?**

Pick one of the three formats listed on the next two pages, follow the guidelines, and submit using the form at [cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission) by **September 14, 2026**.

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE



### Option 1: Write It

#### A short letter or essay

Write directly to the prompt in your own voice—like you’re telling a friend or a trusted adult what the book meant to you.

Guidelines:

- Length: 150–400 words (roughly half a page to one full page)
- Format: Type it up and save as a Word doc, Google Doc, or PDF—OR write it by hand, take a clear photo, and upload the image.
- Tips: You don’t need a fancy introduction. Just start with what you actually think. Your honest take is more interesting than a “perfect” essay.



### Option 2: Show It

#### A photo essay

Take 3–5 photos that capture your summer—an activity you tried, a place you went, a person you spent time with, a moment that stood out. Then add a short caption to each one that connects back to the prompt: what were you proud of, and how did this experience connect to what you read?

Guidelines:

- Photos: 3–5 images (although we want to encourage screen-free activities, using a phone camera is totally fine!)
- Captions: 1–3 sentences per photo connecting what we’re seeing back to the prompt
- Format: Combine your photos and captions into a single PDF
- File size: Under 20MB total
- Tips: You don’t need to be an expert photographer. We care about the story.

## MY AMAZING SUMMER CHALLENGE



### Option 3: Create It

#### A drawing, poem, comic, or poster

Express what you did this summer that you're proud of through something you make—a piece of art, a poem, a comic strip, a hand-lettered poster, whatever feels right.

Guidelines:

- Written pieces (poems, etc.): 1 page maximum
- Visual pieces (drawings, posters, comics): 1–2 pages
- Format: Take a clear photo or scan of your work and upload as a JPG or PDF
- Add a short note: 2–4 sentences connecting your piece back to the prompt—what were you proud of this summer, and how did this book inspire what you made?
- File size: Under 20MB

### How to Submit

1. Go to [cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission) or scan the QR code on your prompt card
2. Fill in your name, grade, school, and school district and the other required information.
3. Upload your file (or paste in your written reflection if you typed it)
4. Hit submit—you're done!

#### Deadline: September 14, 2026

Every student who submits receives an official Amazing Generation Challenge certificate. Standout submissions will be celebrated nationally.

**Submit your response**



Submit by **September 14, 2026**  
[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

Questions or need help? Email [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org)

# Your

# Brain

# on

# Screens



Not everyone knows this. But you should. The apps you scroll through, the videos you watch, the games you play—they're designed to be hard to put down.

**Not by accident. On purpose.**

The people who build them study exactly what makes your brain want to keep going. Understanding how that works doesn't make you weak—it makes you smarter than they expected.

# What's Happening in your Brain



When something exciting shows up on your screen—a funny video, a new “like”, a message from a friend—your brain releases a chemical called **dopamine**. It's the feeling of “ooh, what's next?” Like opening a birthday present or scoring a goal.

Apps, videos, and video games are designed to keep that feeling coming in small, unpredictable bursts. **Like a slot machine.**



But here's what they don't tell you: **that feeling doesn't last**. After a while, the scrolling that was supposed to feel good can leave you feeling...Flat. Empty. Anxious. Like something is missing—even if you can't explain what.

**That feeling is real. And it makes sense.**

# The Comparison Trap

The apps and videos you scroll through show you the best, most exciting moments of other people's lives. Not the boring parts. Just the highlight reel.

Your brain starts comparing without you even trying—*their life looks more fun, they have more friends, why don't I look like that?*



Even when you know it isn't real, it's hard not to feel it. That constant comparison can make you feel lonely even when you're surrounded by people. Like you're not enough—even when you are.

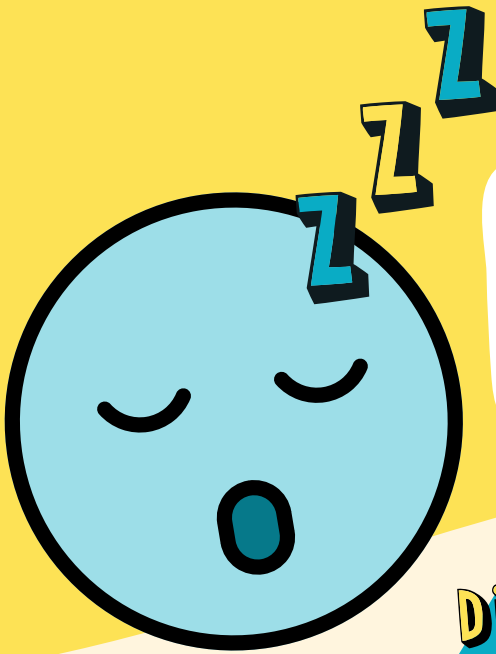
And it doesn't stop there. It shows up in your friendships too. Ever snapped at someone without knowing why? Screens might have something to do with that.

**But now you can see through it.**



**You're not performing for anyone.**

# Screens & Sleep



Your brain needs sleep to focus, learn new things, handle stress, and help you feel like yourself. Screens before bed trick your brain into thinking it's still daytime—making it harder to fall asleep.

## Did you know?

Most kids your age need

**9–11 hours of sleep.**

Most aren't getting it.

A tired brain makes everything harder—you're more anxious, more irritable, more overwhelmed. Sleep is one of the most important things for your mental health. **Protecting it is a rebel move.**



# What you actually feel like **offline**

Here's something worth trying: next time you spend a few hours away from screens—outside, doing something, hanging out in person with a friend—notice how you feel. Not right away. Maybe 30 minutes in.

What do you notice? Are you less stressed?  
Do you feel more like yourself? It's not that screens are evil—but your brain finally got a chance to

# BREATHE



When you stop comparing and stop performing, **you start noticing what's actually around you**—your friends, your thoughts, the things you actually enjoy.

**You're in charge of that. That's what feeling good actually feels like.** And honestly? That's the whole point.

# Rebel moves worth

# Trying



Put your phone in another room when you sleep. Your mood will thank you tomorrow.

Notice how you feel after 30 minutes scrolling vs. 30 minutes doing something else.



Make plans with a friend that don't involve a screen. Being together in person is one of the best things you can do for how you feel.

When something feels off, name it. Anxious, lonely, left out—saying it out loud or even to yourself is the first step. Taking care of yourself includes asking for help when you need it.



*Taking care of your mental health is one of the most important things you can do. And some of the best moments happen when you step away from screens. You're worth both.*

— Dr. Juliana Chen, Chief Medical Officer, Cartwheel

# Other Helpful Resources

**My Amazing Summer Challenge** is presented by Cartwheel, inspired by *The Amazing Generation*.

## From Cartwheel

**Helping Your Child Build Healthy Screen Habits**: A guide on how to support your child's emotional health in a digital world.

**Parent Guide Series**: Practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.

---

## From The Anxious Generation

**Classroom Educator's Guide**: A full classroom curriculum, parent/caregiver letters, and facilitator tips.

**Community Reads Guide**: Discussion questions organized into three tracks: questions for young readers, questions for adult readers (reading *The Anxious Generation*), and questions for families/groups reading both books together.

**Digital Discussion Guide**: Conversational discussion questions written directly to kids—covering topics like what surprised them, how they feel when adults pay attention to screens instead of them, similarities between big tech and big tobacco, and what they'd do to rebel against screen culture.

**Amazing Generation Games**: Kid-friendly activity pages including a coloring page, a crossword puzzle focused on screen-free real-life activities, a visual matching game, a maze, and a "Rebels' Code" word search. These are ideal as book club icebreakers, warm-ups, or between-session activities.

**Four Weeks to a Let Grow Kid Guide**: Parent-facing independence-building guide from Let Grow. Focused on helping parents step back so kids can build resilience.

# About

## Cartwheel

Cartwheel is the nation's largest and most trusted telehealth provider for K-12 schools, students, and families. Cartwheel partners with 350 school districts across 15 states to deliver comprehensive mental health services to students, families, and school staff. Founded in 2022 by educators and clinicians, Cartwheel combines evidence-based clinical care with technology to ensure every child has access to high-quality mental health support. Cartwheel accepts all major insurance plans including Medicaid and provides care at no cost to uninsured families.

Learn more at [cartwheel.org](https://cartwheel.org)

# Mi

# increíble

## kit digital de

# verano

Tu guía para un verano increíble—sin pantallas y en tus propios términos.

¿Qué hay adentro?

- Mi tarjeta del reto de verano increíble
- Mi plan de descanso sin pantallas
- Chispas para conversar
- Guía para enviar tu trabajo
- Tu cerebro y las pantallas
- Otros recursos útiles de Cartwheel

**El reto Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Tarjeta del reto

# Mi Verano Increíble

El reto **Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.



## Eres un rebelde. Ahora demuéstalo.

Acabas de leer un libro sobre lo que significa crecer con más curiosidad, más aventura y más conexión real. Ahora es tu turno de intentar algo inspirado en lo que leíste. Después, cuéntanos.

### Tu reto



#### Lee

*The Amazing Generation* a tu propio ritmo este verano.



#### Intenta

algo que el libro te inspiró—una actividad sin pantallas, un nuevo pasatiempo, tiempo con alguien en persona, o un reto que te lleve fuera del mundo digital y al mundo real.



#### Comparte

tu historia y sé reconocido/a junto a estudiantes de todo el país.

### El tema

¿Qué hiciste este verano de lo que te sientes orgulloso/a —y cómo te inspiró este libro?

Así puedes hacerlo:

1. **Comienza** con tu plan de descanso—5 minutos, solo para ti, no hay respuestas incorrectas. Piénsalo como un calentamiento antes del evento principal.
2. **Elige** tu formato de las opciones de abajo.
3. **Envía** tu respuesta usando el formulario al final de esta tarjeta.

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

### Cómo responder (tú eliges)

Elige la opción que se sienta bien para ti:



#### Escríbelo

Una carta o ensayo corto



#### Muéstralo

Un ensayo fotográfico de algo sin pantallas que intentaste



#### Créalo

Un dibujo, poema, cómic o póster inspirado en el libro

Sea cual sea el formato que elijas, no solo nos cuentes qué hiciste — cuéntanos cómo te hizo sentir y por qué cambió algo en ti. Eso es lo que realmente queremos escuchar.

Consulta [la guía para enviar tu trabajo](#) para ver las instrucciones sobre extensión, formato y cómo enviarnos tu trabajo antes del 14 de septiembre de 2026.

### Lo que puedes ganar



**Todo estudiante que envíe** su trabajo recibirá un certificado oficial del reto Mi Verano Increíble.



**Cinco estudiantes destacados**—elegidos por sus respuestas honestas y sinceras—tendrán su historia presentada en un evento nacional y recibirán una **tarjeta de regalo de \$100 de bookshop.org**, abierta a cualquier estudiante que envíe su trabajo. Ese podrías ser tú.



Y aquí hay una forma de ayudar a tu escuela también: los distritos escolares participantes con buena participación pueden ganar **hasta \$1,000 para la biblioteca de su escuela**. Cuantos más estudiantes envíen su trabajo, mejores serán las posibilidades de tu escuela.

### Envía tu respuesta



Envía antes del 14 de septiembre de 2026  
[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

¿No sabes si tu distrito está inscrito? ¿Otras preguntas? Escríbenos a [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org)

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Actividad

# Mi plan de descanso sin pantallas

Un ejercicio de 5 minutos antes de escribir, dibujar o crear

El reto **Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.

¿Ya terminaste de leer ***The Amazing Generation***? Antes de comenzar tu reto de verano, tómate unos minutos para pensar. No hay respuestas correctas aquí. Nadie verá esto más que tú. Solo sé honesto/a contigo mismo/a.

1. ¿Qué fue algo del libro que te sorprendió o que se quedó contigo?

---

---

2. Este verano, intenté (o quiero intentar):

---

---

3. Un hábito que quiero cambiar:

---

---

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

4. Una cosa que quiero hacer más cuando no estoy frente a una pantalla:

---

5. Una persona con quien quiero pasar más tiempo en persona este año:

---

6. ¿Qué hice este verano de lo que me siento orgulloso/a —y qué papel jugó este libro en eso?

---

---

---

### Ahora estás listo/a para ser un rebelde.

Mira lo que acabas de escribir. Tu historia ya está ahí—solo tienes que compartirla. Elige tu formato (escribir, mostrar o crear) y cuéntanos qué significó este verano para ti.

¿Listo/a para enviar?



Envía antes del 14 de septiembre de 2026  
[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

¿Preguntas o necesitas ayuda? Escribe a [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org)

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Actividad

# Chispas para conversar

¿Ya terminaste el libro? Intenta hablar sobre estas preguntas con alguien de confianza.

El reto **Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.

**Una nota de la Dra. Juliana Chen, Directora Médica de Cartwheel:**

*Tengo la suerte de trabajar con estudiantes y familias todos los días, y esto es algo que sé: cuidar tu salud mental es una de las cosas más importantes que puedes hacer. **Y los mejores momentos ocurren cuando te alejas de las pantallas**—ya sea pasar tiempo con tu familia y amigos, hacer algo que te encanta o estar al aire libre. De eso se trata exactamente este libro, y estas preguntas están aquí para ayudarte a seguir explorando. No hay respuestas correctas. ¡Empieza en algún lugar y ve a dónde te lleva!*



**¿Qué fue lo que más te sorprendió?**

¿Hubo un dato, una historia o una idea que no esperabas? ¿Por qué sigues pensando en eso?



**¿Cuándo fue la última vez que te aburraste de verdad—y qué pasó después?**

¿Tomaste tu teléfono de inmediato, o lo dejaste pasar un rato? ¿Qué hubiera pasado si hubieras esperado un poco más?



**¿Alguna vez te sentiste invisible porque alguien estaba mirando su teléfono?**

¿Te ha pasado con un padre, un hermano, un amigo o alguien con quien querías hablar? ¿Cómo te hizo sentir — y qué desearías que hubiera pasado en cambio?

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE



**Piensa en una vez que te divertiste tanto con un amigo que te olvidaste de revisar tu teléfono. ¿Qué estaban haciendo?**

¿Qué lo hizo tan bueno? ¿Qué se necesitaría para que esos momentos pasaran con más frecuencia?



**El libro compara a las empresas de tecnología con las tabacaleras. ¿Eso cambia cómo piensas en las apps que usas?**

¿Alguna vez abriste una app para revisar algo y de repente ya había pasado una hora? ¿Por qué crees que pasa eso?



**Si alguien que no te conoce viera el tiempo que pasas frente a una pantalla durante un día, ¿qué pensaría que te importa más?**

¿Es eso realmente cierto? ¿Hay algo que te importa y que el tiempo frente a la pantalla no muestra?



**Si fueras a rebelarte contra la cultura de las pantallas, ¿qué harías—o qué ya has hecho?**

¿Qué se siente bien para tu vida? ¿Hay algo que intentaste, quieres intentar, o en lo que todavía estás pensando?



**¿Qué te encanta hacer cuando no estás frente a una pantalla?**

No se trata de lo que crees que deberías decir—¿qué es lo que realmente te hace sentir bien, con energía o con orgullo? ¿Cuándo fue la última vez que lo hiciste—y qué haría que fuera más fácil hacerlo más seguido?

Cartwheel se asocia con distritos escolares de todo el país para apoyar la salud mental de los jóvenes. Obtén más información en [cartwheelcare.org](https://www.cartwheelcare.org).

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE

Guía para enviar tu trabajo

# Cómo enviar tu respuesta

El reto **Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.



## ¿Quién puede participar?

El reto **Mi Verano Increíble** está abierto a estudiantes de **los grados 4 a 6 (de 9 a 12 años)**.

- Todo estudiante que envíe su trabajo es elegible para un **certificado de finalización** y la oportunidad de ganar una **tarjeta de regalo de \$100 de bookshop.org**.
- Cualquier distrito puede participar. Según la tasa de participación y la calidad de los trabajos, Cartwheel seleccionará **4 distritos destacados para recibir una tarjeta de regalo de \$250 para fondos de biblioteca y un gran premio de \$1,000 para fondos de biblioteca**. Un representante del distrito escolar debe registrarse para ser elegible.

### El tema

## ¿Qué hiciste este verano de lo que te sientes orgulloso/a—y cómo te inspiró este libro?

Elige uno de los tres formatos que se presentan en las páginas siguientes, sigue las instrucciones y envía tu respuesta usando el formulario en [cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission) antes del 14 de septiembre de 2026.

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE



### Opción 1: Escríbelo

#### Una carta o ensayo corto

Escribe directamente sobre el tema en tu propia voz—como si le estuvieras contando a un amigo o a un adulto de confianza lo que el libro significó para ti.

Instrucciones:

- Extensión: 150 a 400 palabras (aproximadamente media página a una página completa)
- Formato: Escríbelo en tu computadora y guárdalo como Word doc, Google Doc o PDF— O escríbelo a mano, toma una foto clara y sube la imagen.
- Consejo: No necesitas una introducción elaborada. Simplemente empieza con lo que realmente piensas. Tu punto de vista honesto es más interesante que un ensayo "perfecto".



### Opción 2: Muéstralo

#### Un ensayo fotográfico

Toma 3 a 5 fotos que capturen tu verano—una actividad que intentaste, un lugar al que fuiste, una persona con quien pasaste tiempo, un momento que te llamó la atención. Luego agrega una leyenda corta a cada foto que conecte con el tema: ¿de qué te sientes orgulloso/a y cómo se relacionó esa experiencia con lo que leíste?

Instrucciones:

- Fotos: 3 a 5 imágenes (aunque queremos fomentar actividades sin pantallas, ¡usar la cámara del teléfono está perfectamente bien!)
- Leyendas: 1 a 3 oraciones por foto que conecten lo que vemos con el tema
- Formato: Combina tus fotos y leyendas en un solo PDF
- Tamaño del archivo: Menos de 20 MB en total
- Consejo: No necesitas ser un fotógrafo experto. Lo que nos importa es la historia.

## MI RETO DE VERANO INCREÍBLE



### Opción 3: Créalo

#### Un dibujo, poema, cómic o póster

Expresa lo que hiciste este verano de lo que te sientes orgulloso/a a través de algo que hagas —una obra de arte, un poema, una tira cómica, un póster escrito a mano, lo que se sienta bien.

Instrucciones:

- Trabajos escritos (poemas, etc.): máximo 1 página
- Trabajos visuales (dibujos, pósters, cómics): 1 a 2 páginas
- Formato: Toma una foto clara o escanea tu trabajo y súbelo como JPG o PDF
- Agrega una nota corta: 2 a 4 oraciones que conecten tu trabajo con el tema — ¿de qué te sientes orgulloso/a este verano y cómo te inspiró este libro en lo que hiciste?
- Tamaño del archivo: Menos de 20 MB

### Cómo enviar tu trabajo

1. Ve a [cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission) o escanea el código QR en tu tarjeta del tema.
2. Escribe tu nombre, grado, escuela, distrito escolar y la demás información requerida.
3. Sube tu archivo (o pega tu reflexión escrita si la escribiste en computadora).
4. Haz clic en enviar—¡listo!

#### Fecha límite: 14 de septiembre de 2026

Todo estudiante que envíe su trabajo recibirá un certificado oficial del reto Amazing Generation. Los trabajos destacados serán reconocidos a nivel nacional.

**Envía tu respuesta**



Envía antes del 14 de septiembre de 2026  
[cartwheel.org/amazing-generation-submission](https://cartwheel.org/amazing-generation-submission)

¿Preguntas o necesitas ayuda? Escribe a [marketing@cartwheelcare.org](mailto:marketing@cartwheelcare.org)

# Tu

# cerebro

# y

# las pantallas



No todo el mundo sabe esto. Pero tú deberías saberlo. Las apps por las que haces scroll, los videos que ves, los juegos que juegas—están diseñados para ser difíciles de soltar.

**No por accidente. A propósito.**

Las personas que los crean estudian exactamente qué hace que tu cerebro quiera seguir. Entender cómo funciona eso no te hace débil—te hace más inteligente de lo que esperaban.

# Qué está pasando en tu cerebro



Cuando algo emocionante aparece en tu pantalla—un video gracioso, un nuevo "me gusta", un mensaje de un amigo—tu cerebro libera un químico llamado **dopamina**. Es la sensación de "¿qué viene después?" Como abrir un regalo de cumpleaños o marcar un gol.

Las apps, los videos y los videojuegos están diseñados para mantener esa sensación llegando en pequeñas ráfagas impredecibles. **Como una máquina tragamonedas.**



Pero esto es lo que no te dicen: esa sensación no dura. Con el tiempo, hacer scroll—que se supone que debería hacerte sentir bien—puede dejarte sintiéndote... apagado/a. Vacío/a. Ansioso/a. Como si faltara algo—aunque no puedas explicar qué.

**Esa sensación es real. Y tiene sentido.**

# La trampa de la comparación

Las apps y los videos por los que haces scroll te muestran los mejores y más emocionantes momentos de la vida de otras personas. No las partes aburridas. Solo los momentos perfectos.

Tu cerebro empieza a comparar sin que te des cuenta —*su vida parece más divertida, tienen más amigos, ¿por qué yo no me veo así?*



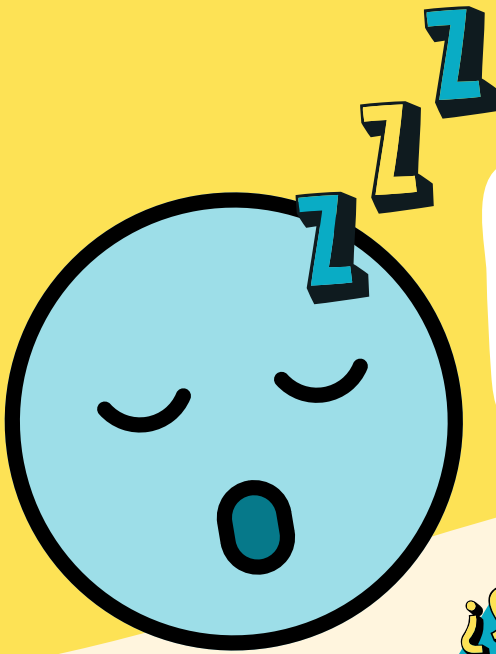
Aunque sabes que no es real, es difícil no sentirlo. Esa comparación constante puede hacerte sentir solo/a incluso cuando estás rodeado/a de personas. Como si no fueras suficiente—aunque sí lo eres.

Y no se queda ahí. También aparece en tus amistades. ¿Alguna vez reaccionaste mal con alguien sin saber por qué? Las pantallas pueden tener algo que ver con eso.

**Pero ahora puedes verlo con claridad.**

**No estás actuando para nadie.**

# Las pantallas y el sueño



Tu cerebro necesita dormir para concentrarse, aprender cosas nuevas, manejar el estrés y ayudarte a sentirte como tú mismo/a. Las pantallas antes de dormir le hacen creer a tu cerebro que todavía es de día—haciendo más difícil quedarte dormido/a.

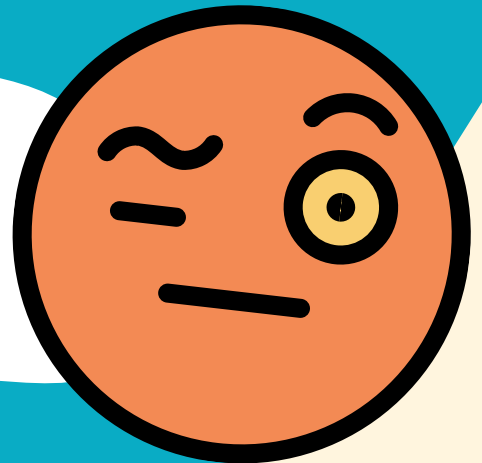
## ¿Sabías que?

La mayoría de los jóvenes de tu edad necesita

**9 a 11 horas de sueño.**

La mayoría no las está durmiendo.

Un cerebro cansado hace todo más difícil—te sientes más ansioso/a, más irritable, más agobiado/a. El sueño es una de las cosas más importantes para tu salud mental. **Protegerlo es un movimiento rebelde.**



# Cómo te sientes realmente sin pantallas

Aquí hay algo que vale la pena intentar: la próxima vez que pases unas horas lejos de las pantallas—al aire libre, haciendo algo, pasando tiempo en persona con un amigo—fíjate en cómo te sientes. No de inmediato. Tal vez 30 minutos después.

¿Qué notas? ¿Estás menos estresado/a? ¿Te sientes más como tú mismo/a? No es que las pantallas sean malas—es que tu cerebro por fin tuvo la oportunidad de

## respirar



Cuando dejas de compararte y de actuar para los demás, **empiezas a notar lo que realmente está a tu alrededor**—tus amigos, tus pensamientos, las cosas que realmente disfrutas.

**Tú tienes el control de eso. Eso es lo que realmente se siente bien.** Y la verdad, ese es el punto.

# Movimientos rebeldes que vale la pena intentar



Pon tu teléfono en otro cuarto cuando duermas. Tu ánimo te lo agradecerá mañana.

Fíjate en cómo te sientes después de 30 minutos haciendo scroll comparado con 30 minutos haciendo otra cosa.



Haz planes con un amigo que no incluyan una pantalla. Estar juntos en persona es una de las mejores cosas que puedes hacer para sentirte bien.

Cuando algo no se siente bien, ponle nombre. Ansioso/a, solo/a, excluido/a—decirlo en voz alta o incluso a ti mismo/a es el primer paso. Cuidarte también incluye pedir ayuda cuando la necesitas.



*Cuidar tu salud mental es una de las cosas más importantes que puedes hacer. Y algunos de los mejores momentos ocurren cuando te alejas de las pantallas. Los mereces ambos.*

— Dra. Juliana Chen, Directora Médica, Cartwheel

# Otros recursos útiles

El reto **Mi Verano Increíble** es presentado por Cartwheel, inspirado por *The Amazing Generation*.

## De Cartwheel

**Cómo ayudar a su hijo/a a desarrollar hábitos saludables con las pantallas:** Una guía sobre cómo apoyar la salud emocional de su hijo/a en un mundo digital.

**Serie de guías para padres:** Recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de su hijo/a.

---

## De The Anxious Generation

**Guía para educadores en el salón de clases:** Un programa completo para el aula, cartas para padres y cuidadores, y consejos para facilitadores.

**Guía de lecturas comunitarias:** Preguntas de conversación organizadas en tres grupos: preguntas para lectores jóvenes, preguntas para lectores adultos (que leen *The Anxious Generation*) y preguntas para familias o grupos que leen ambos libros juntos.

**Guía de conversación digital:** Preguntas de conversación escritas directamente para los jóvenes—sobre temas como qué les sorprendió, cómo se sienten cuando los adultos prestan atención a las pantallas en lugar de a ellos, las similitudes entre las grandes empresas de tecnología y las tabacaleras, y qué harían para rebelarse contra la cultura de las pantallas.

**Juegos de Amazing Generation:** Páginas de actividades para jóvenes que incluyen una página para colorear, un crucigrama sobre actividades sin pantallas en la vida real, un juego visual de emparejamiento, un laberinto y una sopa de letras con el "Código de los rebeldes". Ideales como actividades para romper el hielo en clubes de lectura, calentamientos o actividades entre sesiones.

**Guía de cuatro semanas para criar a un niño más independiente:** Una guía para padres sobre cómo fomentar la independencia, de Let Grow. Enfocada en ayudar a los padres a dar un paso atrás para que los niños puedan desarrollar su resiliencia.

# Acerca de

## Cartwheel

Cartwheel es el proveedor de atención virtual de salud mental más grande y confiable del país para escuelas K-12, estudiantes y familias. Cartwheel se asocia con 350 distritos escolares en 15 estados para ofrecer servicios completos de salud mental a estudiantes, familias y personal escolar. Fundada en 2022 por educadores y clínicos, Cartwheel combina atención clínica basada en evidencia con tecnología para garantizar que cada niño tenga acceso a apoyo de salud mental de alta calidad. Cartwheel acepta todos los planes de seguro médico principales, incluyendo Medicaid, y brinda atención sin costo para las familias sin seguro.

Obtenga más información en [cartwheel.org](https://www.cartwheel.org)