



Estrategias para un comienzo del año escolar exitoso

Nuestros socios en el Child Mind Institute quieren darle la bienvenida este regreso a clases a usted y a su familia. ¡Aquí encontrará consejos para tener un gran comienzo en un año único!

- **Cree rutinas e implemente un horario diario**
 - La mayoría de los adolescentes manejan mejor su comportamiento cuando saben qué esperar. Tener expectativas constantes y una rutina para los días de aprendizaje remoto y presencial los ayudará a sentirse más en control y menos agobiados.
 - Pida a su adolescente que trabaje con usted para hacer su horario. Entre más se responsabilice en crearlo, más probabilidades habrá de que se apegue al horario.
 - Revise al final del día para celebrar los logros y apoyar a su adolescente con sus objetivos de salud. Pregúntele si comió, tomó descansos y se tomó el tiempo para hacer ejercicio.
 - Reconozca que este año es diferente a los anteriores. Este año presenta desafíos y oportunidades para que su hijo adolescente se vuelva más independiente en cuanto a su aprendizaje, establezca un horario y abogue por sí mismo.
- **Reconozca los sentimientos de su hijo**
 - Muchos adolescentes están especialmente ansiosos por regresar a la escuela en estos tiempos inciertos. Escuche y reconozca los sentimientos de su hijo en lugar de ignorarlos.
 - Por ejemplo, en lugar de decir: “¡No te preocupes! ¡Estarás bien!” intente: “Sé que te preocupan por los cambios en la escuela este año” o “Entiendo tu frustración por todos los cambios debido al COVID”. Identifiquen juntos actividades que sean seguras y hablen abiertamente sobre cómo manejan la frustración y el cambio.
- **Enfóquese en los comportamientos positivos**
 - Elija dos o tres comportamientos positivos que le gustaría ver con más frecuencia, como seguir instrucciones, despertarse o irse a la cama a tiempo y configurar la tecnología para las sesiones virtuales o comenzar la tarea antes de que se lo pidan.
 - Ofrezca elogios específicos cuando observe estos comportamientos. Por ejemplo: “¡Excelente, comenzaste tu tarea a distancia!”
- **Abra las líneas para la comunicación**
 - Apoye a su adolescente para que abogue por sus necesidades con los maestros. Esto podría estar relacionado con las tareas, la carga de trabajo o cómo aprenden (por ejemplo, ellos aprenden mejor con imágenes). Esto ayudará a su hijo a aprender habilidades importantes para abogar por sí mismo. Dado que los adolescentes verán a sus maestros con menos frecuencia este año, es especialmente útil que sean proactivos al comunicarse con ellos.
- **Priorice su propio bienestar**
 - El comienzo del año escolar puede ser una transición abrumadora para las familias. Priorice su salud mental y encuentre salidas para aliviar el estrés que lo ayuden a no pasar el estrés y la frustración a sus hijos. Esta es una gran oportunidad para modelar habilidades de afrontamiento saludables y reconocer que esta “nueva normalidad” también es difícil para usted.