



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 niños manejan mejor su comportamiento cuando saben qué esperar. Tener una rutina constante para los días de aprendizaje remoto y / o presencial ayudará a su hijo a sentirse más cómodo y menos agobiado.
 - Cuando usted haya establecido su rutina, haga un horario (que incluya imágenes para niños de primaria) y colóquelo donde su hijo lo pueda ver.
 - Cada mañana, revise las actividades, trabajos y eventos planificados para el día. ¡Incluya horarios para descansos y movimiento!
 - Diga a su hijo con anticipación cuándo irá a la escuela o estará en casa. Explique que el salón podría lucir diferente al del año pasado en la escuela o cuando aprende en casa.
- **Reconozca los sentimientos de su hijo**
 - Muchos niños están particularmente ansiosos por el regreso a clases en estos tiempos inciertos. Escuche y reconozca los sentimientos de su hijo en lugar de ignorarlos.
 - Por ejemplo, en lugar de “¡No te preocupes! ¡Estarás bien!” intente: “Sé que te preocupan los cambios en la escuela este año” o “Entiendo tu frustración por todos los cambios debido al COVID. Pensemos en algunas cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo, como ponerte el cubrebocas y lavarte las manos”.
- **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 sesiones virtuales o comenzar la tarea antes de que usted se lo pida.
 - Ofrezca elogios específicos cuando observe estos comportamientos. Por ejemplo: “¡Excelente, preparaste la tecnología para tu aprendizaje en línea!”.
- **Abra las líneas para la comunicación**
 - Conéctese con los maestros de su hijo para informarles qué estrategias han ayudado a su hijo en el pasado y comparta cualquier inquietud que tenga sobre el año escolar. La comunicación temprana es clave para el éxito de su hijo. Dado que los niños verán a sus maestros con menos frecuencia este año, es especialmente útil conectarse con ellos de manera proactiva.
- **Priorice su propio bienestar**
 - El comienzo del año escolar puede ser una transición abrumadora para los estudiantes y sus familias. Haga de su propia salud mental una prioridad y encuentre sus propias salidas para aliviar el estrés, y asegúrese de no pasar estrés y 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.