

# CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES



[bstrongtogether.org](http://bstrongtogether.org)

**Establezca rutinas para la mañana y la hora de acostarse.** Las rutinas ayudan a los niños y adolescentes a desarrollar un ritmo en su día y facilitarán la transición de regreso a la escuela.

**Priorice el sueño, tiempo de juego, tiempo de inactividad y tiempo en familia.** Trate de dormir 11 a 12 horas para niños en edad preescolar, 10 horas para los niños en edad escolar y 9 a 10 horas para adolescentes. Las investigaciones muestran que el sueño y el tiempo de inactividad son fundamentales para el bienestar general y la salud mental.

**Resista el exceso de programación.** Anime a su hijo(a) a encontrar actividades que realmente le interesen, gusten y sean significativas para él/ella. Asegúrese de que haya un equilibrio saludable entre la escuela, tarea, actividades, los amigos y el tiempo de inactividad.

**Adopte una mentalidad de crecimiento.** Una mentalidad de crecimiento se enfoca en la creencia de que la inteligencia, talentos y las habilidades se fortalecen a través del trabajo duro, la experiencia y de la ayuda de los demás. Una mentalidad de crecimiento valora el esfuerzo, la perseverancia, la resolución de problemas y el proceso de aprendizaje. Reestructura el fracaso como una simple parte del proceso de aprendizaje.

**Evite enfocarse demasiado en las calificaciones.** En cambio, concéntrese en la responsabilidad, independencia, curiosidad, compromiso, amabilidad, conexión y valentía.

**Fomente el movimiento diario.** Los niños necesitan al menos una hora de actividad física al día. Salgan a caminar, jueguen afuera, den un paseo en bicicleta, tengan una fiesta de baile, ¡Simplemente muévansen!

**Crea un plan de medios familiar y adopte el tiempo libre sin pantallas al hora de comer.** Todos pueden beneficiarse de expectativas y reglas claras sobre el uso de los medios, así como del tiempo ininterrumpido juntos a la hora de comer. Tómese el tiempo para hablar, reír y conectarse.

**Anime a su hijo(a) a hablar sobre sus sentimientos y enfoque en escuchar su respuesta.** Si está apoyando a un niño más pequeño, ayúdele a identificar y nombrar sus sentimientos para poder abordarlos mejor.

**Identifique formas de reducir el estrés y la ansiedad.** Aprenda, modele y practique actividades conscientes y tranquilizadoras como familia. ¡Son buenos para todos!

**Recuérdelo a su hijo(a) que no está solo(a).** Anímelo(a) a hablar con usted o otro adulto de confianza. Hágale saber que usted está allí para apoyarlo(a) y que resolverán problemas o inquietudes juntos.

**Consulte nuestra publicación de blog.** Consejos para aliviar la ansiedad de regreso a la escuela en [bstrongtogether.org](http://bstrongtogether.org).



[bstrongtogether.org](http://bstrongtogether.org)