



REGRESO A CLASES

¡Éxito!



Ayude a su hijo a comenzar el año escolar con confianza.

El nuevo año escolar trae consigo oportunidades emocionantes, nuevas amistades y nuevas experiencias. Un poco de preparación antes de que comiencen las clases puede ayudar a su hijo a sentirse más seguro, conectado y listo para aprender.



CONSEJOS PARA TODAS LAS EDADES



Ajustar rutinas

Comienza a ajustar tus rutinas para ir a dormir y para la mañana. 1-2 semanas antes de que comiencen las clases.



Horario constante

Crea un horario fijo para las tareas escolares, las comidas y el tiempo en familia.



Hablar de sentimientos

Pregúntale a tu hijo cómo se siente con respecto al nuevo año escolar y animalo a hacer preguntas.



Construye tu independencia

Fomente responsabilidad es y tareas apropiadas para la edad.



Enfoque en la salud

Fomente una alimentación saludable, la actividad física y un buen descanso.



Mantente positivo

Celebremos el esfuerzo, la curiosidad y el aprendizaje, no solo las calificaciones.



ESCUELA PRIMARIA

(De kínder a 5.º grado)

Los alumnos de primaria se benefician enormemente de las rutinas y la seguridad que les brindan.

- ★ Visita la escuela o el patio de recreo antes del primer día de clases.
- ★ Practica abrir los recipientes del almuerzo y preparar las mochilas.
- ★ Etiqueta los útiles escolares.
- ★ Practica las rutinas de dejar y recoger a los pasajeros en el autobús.
- ★ Fomenta la amabilidad y la creación de nuevas amistades.
- ★ Ayuda a los niños a identificar adultos de confianza en la escuela.

INTENTA PREGUNTAR...

- ¿A qué le tienes miedo?
- ¿Hay algo que te ponga nervioso acerca de?
- ¿Qué es lo que te entusiasma?
- ¿A quién tienes ganas de ver en el colegio?
- ¿Quién puede ayudarte en la escuela?



ESCUELA SECUNDARIA

(6.º - 8.º)

La etapa de la escuela secundaria trae consigo una mayor independencia y nuevos desafíos.

- ★ Ayuda a organizar carpetas y agendas.
- ★ Analizar las expectativas en materia de tecnología y redes sociales.
- ★ Fomentar la participación en clubes, deportes u otras actividades.
- ★ Hablemos de amistades sanas.
- ★ Enseñar formas saludables de controlar el estrés.
- ★ Fomente la resolución de problemas antes de intervenir.
- ★ Ayuda a identificar adultos de confianza en la escuela.

INTENTA PREGUNTAR...

- ¿Qué es lo que más esperas?
- ¿Qué novedades hay este año?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Quién puede ayudarte en la escuela?
- ¿Cómo puedo ayudarte mejor?



ESCUELA SECUNDARIA

(9.º - 12.º)

La escuela secundaria es una época para desarrollar la independencia y prepararse para la vida adulta.

- ★ Fomentar la planificación y la gestión del tiempo.
- ★ Analiza cómo equilibrar los estudios, las actividades extracurriculares, el trabajo, los amigos y el descanso.
- ★ Habla abiertamente sobre la salud mental y las estrategias saludables para afrontarla.
- ★ Ayuda a establecer metas realistas.
- ★ Sigamos pasando tiempo de calidad juntos.
- ★ Habla sobre la toma de decisiones saludables y la importancia de contar con adultos de confianza.
- ★ Ayuda a identificar adultos de confianza.

INTENTA PREGUNTAR...

- ¿Cuáles son tus objetivos para este año?
- ¿Qué retos prevés?
- ¿Qué es algo que esperas con ilusión?
- ¿Quiénes son los adultos de confianza que puedes acudir en busca de ayuda?
- ¿Cómo puede nuestra familia apoyarte?

DESAFÍO FAMILIAR DE REGRESO A CLASES

Antes de que comiencen las clases, pregúnteles a cada miembro de la familia:



Una de las cosas que me entusiasma es...



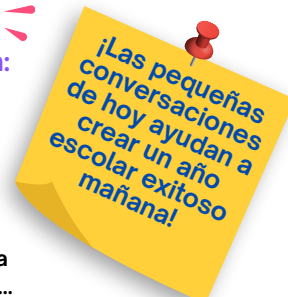
Un desafío al que podría enfrentarme es...



Una meta que tengo para este año es...



Una forma en que nuestra familia puede apoyarse mutuamente es...



¡LES DESEAMOS A SU FAMILIA UN AÑO ESCOLAR MARAVILLOSO, SALUDABLE Y EXITOSO!

bstrongtogether.org

