



Preparándose para volver a la escuela 2021
Preparando a los niños para el éxito

El regreso a clases 2021	La salud mental
Este año será diferente a cualquier otro Los últimos 2 años han sido difíciles para todos Los estudiantes y las familias han experimentado muchos cambios y dificultades	✓ La salud mental es fundamental al comenzar el año escolar ✓ Asegure un tiempo de inactividad adecuado ✓ Reduzca las demandas generales ✓ Brinde apoyo y comprensión
Conozca a su hij@	Notas
Algunos estudiantes pueden necesitar más preparación Algunos estudiantes pueden estar estresados por la preparación Proporcione a su estudiante lo que necesita para tener éxito	
Actividades de preparación	
✓ Maneje por la escuela o mire fotos (use Google) ✓ Señale diferentes partes del campus, como la bajada, la entrada y la oficina. ✓ Hable con ellos sobre las expectativas	
Preparándose para el regreso a clases	
✓ Comience a usar un horario y rutinas similares a las de la escuela ✓ Prepárese por la mañana y acostarse más temprano ✓ Empiece a introducir lentamente un horario que se parezca más a la escuela ✓ Empiece a levantarse más temprano en la mañana	
Practiquen	
Practiquen habilidades académicas como matemáticas, palabras reconocibles a la vista y escritura Habilidades necesarias para prepararse para el día Empiece a practicar mientras haya más tiempo, sin prisas	

Obtenga los materiales escolares	
Prepare los materiales escolares para ayudar a los niños a emocionarse por regresar Permita que su hijo los elija en línea o en la tienda Renueve los útiles escolares antiguos	Haga una "caja de herramientas para la tarea" con todos los suministros necesarios Cree un área para tareas Haga un horario para después de la escuela con refrigerio, descanso y tarea. Una rutina constante a la hora de acostarse
Mascarillas/Cubre bocas	
Prepare a los estudiantes para que los usen en caso de que sea necesario Obtenga algunas máscaras escolares nuevas junto con otros útiles escolares Deje que su hijo los elija Practiquen usarlos por períodos cortos durante el día	Modele el uso de máscaras para sus hijos Asegúrese de que le queden bien y sean cómodos durante largos períodos de tiempo Los niños deben ponérselas sobre la nariz
Expectativas de comportamiento	Notas
Revise las expectativas de comportamiento para la escuela Levantar la mano para hablar Pedir permiso si necesita ir al baño Siga las instrucciones y siéntese en silencio	
Practique seguir las expectativas de comportamiento	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Empiece a practicar durante diferentes momentos del día. ✓ Elogie y señale cuando su estudiante este siguiendo la regla ✓ Invierta los roles y haga que los padres sigan las reglas de la escuela ✓ ¡Diviertanse! 	
Espíritu escolar	
Anime a los estudiantes a usar su ropa de espíritu escolar. Hable sobre la escuela y las cosas divertidas que disfrutan sus hijos. Recuérdeles cosas como a qué hora tiene que salir por la mañana	

Apoyos visuales

- ✓ Haga un calendario y comience a marcar los días hasta que comience la escuela
- ✓ Cree una lista de recordatorios para su estudiante
- ✓ Repase durante la semana hasta que comience la escuela

Las incógnitas

Cambios e incógnitas

Dígale a su estudiante lo que sabe

Hágales saber que no conoce las respuestas a todas las preguntas

Asegúreles que estará allí para apoyarnos mientras trabajamos durante el año escolar.

Mostrar compasión

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Permita que su hijo sienta y se desahogue✓ Brinde una respuesta compasiva✓ Modele la respuesta o actitud apropiada✓ Validar y luego dirigir a una respuesta más apropiada✓ Todos estamos lidiando con muchas cosas y es posible que no estemos en nuestro mejor momento | <ul style="list-style-type: none">✓ Es nuestro trabajo como padres y otras personas que apoyan a los estudiantes brindar ese apoyo✓ Apoye con compasión✓ ¿Qué necesitas cuando te enfrentas a un problema?✓ A veces los niños solo necesitan comprensión |
|---|---|

Preparación de los padres

- ¿Qué cambios se necesitan una vez que comienza la rutina escolar?
- ¿Cómo se pueden hacer las cosas más fáciles?
- ¿Qué puedo hacer con anticipación para prepararme?
- ¿Cómo puedo apoyar a mi estudiante?

Presentado por una BCBA, Michelle Heid
mheid@abpathways.com