



Septiembre: Regreso a la Escuela

QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES

Su apoyo para sus hij@s es siempre importante y va ser crucial en la transición de regreso al escuela en persona.

Aquí hay algunas maneras en las que pueden apoyar a sus hij@s.

1. Pregúntele a su hij@ como se sienten. Escuche detalladamente y valide esas emociones y experiencias, aunque tal vez sean diferentes a las de usted.
2. Como puedo usar las técnicas de validación y escuchar con atención a mi hij@? Usted puede decir “Yo sé que tienes miedo” y “Entiendo porque te sientes así, Podemos hablar sobre tus miedos juntos.”
3. Cuando hable del COVID-19 y otros estresores sociales, recuerde de recalcar maneras en que ustedes como familia están haciendo para mantenerse seguros

A veces los niños necesitan seguridad y apoyo en situaciones de incertidumbre y cambio.

4. Desarrolle y practique hábitos/rutinas saludables en la casa Por ejemplo: meditación, nutrición, juego y descanso.
5. Si notas que su hij@ necesita más apoyo con la transición al aprendizaje en persona, puede comunicarse con el equipo de bienestar de su escuela!

Additional Resources

- Apoyo para Padres: [Regreso a la escuela](#)
- [Apoyando a niños y adolescentes durante la pandemia](#)
- [Como ayudar a los niños a enfrentar los retos de la reapertura](#)