

Regreso a la escuela

Los 10 puntos más importantes (Edición sobre salud mental)

- 1 Recuerde a su hijo que no está solo.** Casi todo el mundo se siente atrasado en la escuela este año. ¡Resista y siga dando lo mejor de sí mismo!
- 2 Ayude a su hijo a saber qué puede esperar.** Infórmese sobre las políticas de la escuela este año. ¿Qué ha cambiado en cuanto a los casilleros, los salones de clase, el almuerzo o cualquier otra cosa?
- 3 ¡Elogie todos los esfuerzos de su hijo!** La vida es más que las notas. Reconozca su curiosidad, su amabilidad y su valentía.
- 4 Preste atención a su propia ansiedad.** Los niños pueden percibir la ansiedad. Converse con otros adultos para aliviar la preocupación y busque ayuda profesional si la necesita.
- 5 Duerma lo suficiente.** Los niños en edad preescolar necesitan entre 11 a 12 horas, los niños en edad escolar 10 horas y los adolescentes entre 9 y 10 horas.
- 6 Programe tiempo de calidad juntos.** Solo 1 hora marca la diferencia. A continuación, se le presenta un posible tema de conversación: ¿Qué es lo que más le entusiasma de este año?
- 7 Fomente la actividad física.** Los niños necesitan 1 hora de actividad física al día como montar en bicicleta, bailar o cualquier otra cosa que les haga moverse.
- 8 Mantenga una rutina.** Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora mejora la salud mental. (¡Esto también es válido para los adultos!)
- 9 Identifique maneras de calmar el estrés.** Respirar profundamente o sostener algo pequeño y reconfortante en la mano (como una roca suave) alivian el estrés sin interrumpir la clase.
- 10 ¡Solo tiene que preguntar!** Pregúntele a su hijo si tiene algún temor al volver a clases. Sea un buen oyente y apóyelos.



[Integral Care.org/es](https://IntegralCare.org/es)

¿Preocupado por su hijo? Hable con su consejero escolar.

Si necesita apoyo emocional, llame a nuestra línea de ayuda gratuita las 24 horas de los 7 días de la semana al **512-472-HELP (4357)** a cualquier hora de día o de noche. Presione 2 para Español y luego 1.