

# Going Back to School

## Middle School

### Supporting your child


Returning to school is a big transition, and every child responds differently. Here are some ways to help support your child:

Strategy	Try saying	Instead of
<b>Listen.</b> Make time each day (even 5 minutes) to check in, ask open-ended questions and listen to your child without interrupting.	<b>“How are you feeling about being back at school?”</b>	“I’m sure you’re happy to be back at school.”
<b>Validate feelings.</b> Let your child know that you understand what they said—by repeating back what you heard, without judgment—and that it’s normal to feel that way.	<b>“It sounds like you feel overwhelmed about going back to school with so many changes and unknowns. It is completely normal to feel that way.”</b>	“You don’t need to worry. It will be fine.”
<b>Model healthy coping skills.</b> Model positive ways you handle stress, and involve your child in practicing healthy coping skills.	<b>“I’m feeling anxious about all the changes I’m experiencing at work. I’d love to go play basketball to let go of some stress. Want to join me?”</b>	“It’s hard, but there’s nothing we can do to change it.”

### Promoting academic success

Creating strong study and organizational habits can boost your child’s confidence.

- ✓ Have your child keep an agenda or calendar of their tasks to stay organized and to be aware of upcoming deadlines and tests.
- ✓ Help your child find a quiet space to study, and remove distractions (such as the TV, phone, etc.).

 **Preteens** ages 11 to 12 typically need 9 to 12 hours of sleep in a 24-hour period.

**Teens** 13 and up typically need 8 to 10 hours of sleep in a 24-hour period.

# Practicing healthy habits

Practicing healthy habits as a family helps support your child's mind and body while positively impacting their mood, focus and behavior.

**Routines.** Knowing what to expect can help create a sense of comfort and security. Try to maintain simple routines to keep things more predictable, such as a consistent bedtime.

**Nutrition.** Drink water, and eat three meals and two to three snacks at consistent times each day.

**Sleep.** Turn off digital screens and electronic devices an hour before bedtime, and keep devices out of the bedroom to get quality rest.

**Activity.** All kids need time to be active, play and have fun. Encourage your child to be active by taking walks, playing games or dancing.

**Balance.** Kids need plenty of unstructured time to explore interests, rest, and connect with family and friends.

# Practicing healthy coping skills

What works one day may not work the next, so encourage your child to practice a variety of different coping skills. There are many skills to choose from, and here are some examples:



Coping skills are tools we can use to manage feelings and handle stress.



## Be active

Go for a <b>walk, run,</b> or <b>bike ride</b>	Do <b>jumping jacks</b>	Put on music and <b>dance</b>
--	-------------------------	-------------------------------



## Find your calm

Take <b>deep breaths</b>	Listen to <b>music</b>	Tense and <b>relax</b> your muscles
--------------------------	------------------------	-------------------------------------



## Get creative

<b>Draw</b> or <b>paint</b>	Write about your <b>thoughts</b> or <b>feelings</b>	Play an <b>instrument</b>
-----------------------------	---	---------------------------



## Connect with others

<b>Play a game</b> with a friend or family member	Share your <b>feelings</b> with someone you trust	Play with your <b>pet</b>
---	---	---------------------------



## Shift your mindset

Think of something <b>positive</b>	Focus on one thing you're <b>grateful</b> for	Think about something you're <b>looking forward</b> to
------------------------------------	---	--



It is difficult to learn something new when you are upset, angry or distracted. Teach and practice new skills when everyone is calm. Try lots of different options to see which ones work best for your child.

# Regreso a la escuela

## Escuela intermedia

### Apoye a su hijo

Volver a la escuela es una gran transición y todos los niños actúan en forma diferente. Aquí hay algunas formas de ayudar a su hijo:

#### Escuche.

Dedique tiempo cada día (así sean 5 minutos). Haga preguntas abiertas y escuche a su hijo sin interrumpirlo.

##### En vez de decir ...

“Estoy seguro que tú estás feliz de regresar a la escuela.”

##### Intente decir ...

“¿Cómo te sientes al regresar a la escuela?”

#### Valore sus sentimientos.

Hágale saber a su hijo, que usted entiende lo que dice, repitiendo lo que usted ha oído, sin juzgarlo, y que es normal sentirse de esa manera.

##### En vez de decir ...

“No tienes de qué preocuparte. Todo va a estar bien.”

##### Intente decir ...

“Parece que te sientes abrumado, porque regresas a la escuela desconociendo algunos cambios. Es normal sentirse así.”

#### Sea modelo de habilidades de afrontamiento saludables.

Dé un ejemplo de estilo de vida positivo en el que usted pueda manejar el estrés e involucre a su hijo en practicar habilidades de afrontamiento saludables.

##### En vez de decir ...

“Eso es difícil, pero no hay nada que podamos hacer para cambiarlo.”

##### Intente decir ...

“Me siento ansioso por los cambios que estoy experimentando en mi trabajo. Me encantaría ir a jugar baloncesto, para liberar un poco de estrés ¿Quieres ir conmigo?”

### Promueva el éxito académico

Creando hábitos de estudio, constantes y organizados, se puede mejorar la confianza de su hijo.

- ✓Anime a su hijo a mantener una agenda o diario de sus tareas de una forma organizada, para estar pendiente de los próximos plazos y pruebas.
- ✓Ayude a su hijo a encontrar un lugar tranquilo para estudiar, y evitar distracciones (como la televisión, teléfono, etc).



**Preadolescentes** entre las edades de 11 y 12 años típicamente necesitan de 9 a 12 horas de sueño en un período de 24 horas.

**Adolescentes** de 13 años en adelante típicamente necesitan de 8 a 10 horas de sueño en un período de 24 horas.

# Practique hábitos saludables

Practicar hábitos saludables en familia, ayuda a mantener positiva la mente y el cuerpo de su hijo, impactando su estado de ánimo, concentración y comportamiento.

**Rutinas:** Saber qué esperar crea una sensación de comodidad y seguridad. Trate de mantener rutinas simples para que las cosas sean más predecibles, como una hora fija para dormir.

**Nutrición:** Asegúrese de que toma agua, y hace tres comidas y dos o tres meriendas a la misma hora cada día.

**Dormir:** Apague las pantallas digitales y aparatos electrónicos una hora antes de dormir y déjelos fuera de la habitación, para conseguir un sueño de mayor calidad.

**Actividad:** Todos los niños necesitan tiempo para sus actividades, juegos y diversión. Anime a su hijo para que sea activo, salga a caminar, juegue o baile.

**Balance:** Los niños necesitan tiempo libre para explorar otros intereses, descansar y llamar a familiares y amigos.

# Práctica saludable de las habilidades de afrontamiento

Lo que funciona un día puede salir mal al siguiente, así que anime a su hijo a practicar las diferentes habilidades de afrontamiento. Hay muchas cosas para escoger, y aquí tenemos algunos ejemplos:

Las habilidades de afrontamiento son herramientas que podemos utilizar para controlar sentimientos y manejar el estrés.



## Mantente activo

Sal a caminar, corre, o monta en bicicleta	Salta	Pon música y baila
--	-------	--------------------



## Encuentra tu tranquilidad

Inhala profundamente	Escucha música	Tensiona y relaja tus músculos
----------------------	----------------	--------------------------------



## Sé creativo

Colorea o pinta	Escribe sobre tus pensamientos o sentimientos	Toca un instrumento
-----------------	---	---------------------



## Conéctate con otros

Juega con un amigo o un miembro de tu familia	Comparte tus sentimientos con alguien en quien confíes	Juega con tu mascota
---	--	----------------------



## Cambia tu forma de pensar

Piensa en algo positivo	Enfócate en algo por lo que estés agradecido	Piensa en algo que desees mucho
-------------------------	--	---------------------------------



Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos. Enseñar y practicar nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos, intente diferentes opciones para ver cuáles funcionan mejor con su hijo.