

Going Back to School

Elementary

STRONG⁴LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta

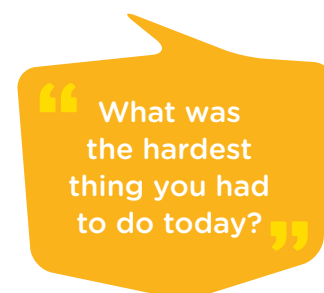
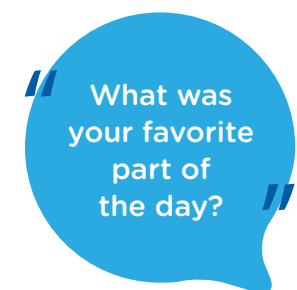
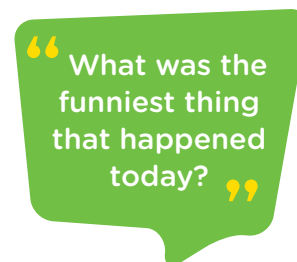
Supporting your child

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
Validate feelings. 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.	"It's normal to feel nervous about going back to school."	"It will be fine! There's nothing to be nervous about."
Model healthy coping skills. Model positive ways you handle stress, and involve your child in practicing healthy coping skills.	"I'm feeling overwhelmed by everything that is going on. I'm going on a walk to unwind. Want to join me?"	"Everything's fine! We'll get through it."
Keep your cool. Be careful not to pass along any anxiety you may have.	"Take it one day at a time. I know you will do your best."	"I think this is going to be a really challenging year."

Talking to your child about their day

Whether your child is tired after a long day, or doesn't know what to share, it's common for kids to give one-word answers. Encourage them to say more by asking specific, open-ended questions.



Advocating for your child

Even though your child spends a lot of their time at school, you still know them best.

- ✓ Frequently check in with your child's teacher and be open and honest about your child's strengths and needs.
- ✓ If your child is facing challenges outside of school, let the staff know what is going on and that your child may need extra support throughout the day.



Help everyone **prioritize tasks and stay organized** by hanging up a family calendar with upcoming projects, deadlines and test dates.

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 as predictable as you can (e.g., keeping consistent bedtimes).

Nutrition. Children need to fuel their bodies to fuel their minds. 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 incorporate movement into the day by going on walks, stretching, riding a bike, or putting on music and dancing.

Coping. Whether it's taking some deep breaths, playing a game, drawing or talking to someone, encourage your child to practice healthy ways of coping with their feelings and handling stress.



5-year-olds typically need 10 to 13 hours of sleep in a 24-hour period.

6- to 12-year-olds typically need 9 to 12 hours of sleep in a 24-hour period.

De regreso a la escuela

Primaria

Apoye a su hijo

Volver a la escuela es un gran cambio y todos los niños actúan de manera distinta. Aquí hay algunas formas de ayudar a su hijo:

Valore los sentimientos.

Deje que su hijo sepa que usted entiende lo que dijo—repetiendo de nuevo lo que oyó, sin juzgarlo—y déjele saber que es normal sentirse así.

En vez de decir ...

“¡Todo estará bien!
No hay por qué
estar nervioso.”

Intente decir ...

“Es normal que te sientas nervioso
por regresar a la escuela”

Sea un 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 ...

“¡Todo está
bien! Saldremos
adelante.”

Intente decir ...

“Me siento agotado por todo lo que
está pasando. Voy a ir de paseo
porque quiero relajarme. ¿Quieres
venir conmigo?”

Manténgase calmado.

Tenga cuidado de no pasarle algunas ansiedades que usted pueda tener.

En vez de decir ...

“Pienso que esto,
realmente va a ser
un desafío para
este año.”

Intente decir ...

“Tómame un tiempo. Sé que será
lo mejor.”

Hable con su hijo sobre su día

Si su hijo está cansado después de un largo día, o no sabe cómo compartir, es común que los niños respondan monosilábicamente. Anímelo, haciéndole preguntas específicas y abiertas.



¿Qué fue lo más divertido que te sucedió en el día?



¿Cuál fue tu parte favorita del día?



¿Qué fue lo más difícil que tuviste que hacer hoy?

Abogue por su hijo

Aunque su hijo esté la mayoría del tiempo en la escuela, usted lo conoce mejor que nadie.

- ✓ Verifique frecuentemente con el profesor de su hijo acerca de sus fortalezas y necesidades, y asegúrese de que se lo diga abierta y honestamente.
- ✓ Si su hijo enfrenta desafíos fuera de la escuela, déjele saber al personal lo que está pasando ya que puede necesitar apoyo adicional durante el día.

31

Ayude a cada persona a **priorizar las tareas realizadas y mantenerse organizado**, colgando un calendario familiar con los siguientes proyectos, plazos y fechas de exámenes.

Practique hábitos saludables

Practicar hábitos saludables en familia, ayudará a mejorar el desarrollo de la mente y cuerpo de su hijo, además contribuye en su estado de ánimo, enfoque y comportamiento.



Rutinas: Conocer cuáles son las expectativas, puede ayudar a crear una sensación de seguridad y comodidad. Trate de mantener rutinas simples, tan predecibles como sea posible (ejemplo, mantener horarios constantes al acostarte).



Nutrición: Los niños necesitan nutrir sus cuerpos para alimentar sus mentes. Asegúrese de que tome agua y coma las tres comidas principales, y dos o tres meriendas todos los días.



Sueño: Apague pantallas digitales y dispositivos electrónicos una hora antes de dormir y mantenga los aparatos fuera del dormitorio para tener un sueño de calidad.



Actividad: Todos los niños necesitan tiempo para sus actividades, jugar y divertirse. Anime a su hijo a incorporar movimientos en el día, tales como salir a caminar, estirarse, montar en bicicleta o poner música y bailar.



Afrontamiento: Ya sea respirar profundo, jugar, dibujar o hablar con alguien. Aliente a su hijo a practicar maneras saludables de afrontar sus sentimientos y manejar el estrés.



Los niños de 5 años normalmente necesitan de 10 a 13 horas de sueño por día.

Los niños de 6 a 12 años, por lo regular necesitan de 9 a 12 horas de sueño por día.