



Consejos para preparar a su estudiante para que regrese a la escuela

★ Dé ejemplos de comportamientos positivos

- Los niños toman como ejemplo a los adultos para saber cómo actuar. Sea un ejemplo de los comportamientos que espera de su estudiante.

★ Práctica, práctica, práctica

- Intente crear un programa en casa con horarios designados para enseñar y practicar las destrezas que su hijo necesita fortalecer, como el uso de mascarillas o el distanciamiento social.
- Busque maneras divertidas de practicar las destrezas en casa.
 - Ejemplos: use una mascarilla por 30 minutos mientras juega videojuegos, juegue un juego para practicar el distanciamiento social, cante una canción de 20 segundos mientras se lava las manos.
- Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que su hijo/a practica para ayudarlo a sentirse cómodo y confiado.

★ Prepárelo para nuevos cambios

- Hable con su hijo/a sobre lo que será diferente cuando regrese a la escuela (por ej., despertarse más temprano, pasar menos tiempo frente a la pantalla, sentarse en escritorios).
- Identifique las áreas que pueden ser difíciles para su hijo/a y desarrolle un plan ahora (antes de que tenga dificultades) sobre cómo apoyarlo. Por ejemplo:
 - Planifique qué hará en situaciones de ansiedad por separación y dificultad para decir adiós creando una rutina de despedida (abrazo especial, apretón de manos secreto, etc.) y dígale a su hijo/a cuándo lo volverá a ver.
 - Planifique qué hará en situaciones de más cansancio después de los días de escuela presencial, permita que su hijo/a se relaje y hable sobre su día.

★ Tenga una conversación abierta y honesta con su hijo/a.

- Prepárese haciendo pausas, reflexionando, recopilando información y participando en la conversación de la manera más tranquila y positiva posible.
- Inicie una conversación con su hijo/a para comprobar su comprensión y hablar sobre lo que sabe o no sabe.
- Permita que las preguntas fluyan y haga preguntas abiertas para comprender mejor lo que su hijo/a está pensando y sintiendo.
- Acepte los sentimientos de su hijo/a.
- Dele tiempo para la comprensión y la transición
- Más información sobre los [5 consejos para hablar con los niños sobre el regreso a la escuela](#)

Recuerde:

Es importante ayudar a los niños a comprender que el regreso a la escuela requerirá un esfuerzo en equipo de todos. La práctica y la preparación pueden ayudar a su hijo/a a volver a ingresar a la escuela sintiéndose más seguro y preparado.

Publicaciones:

Children's Hospital of Philadelphia. *Preparing Children to Go Back to School During COVID-19* (Preparar a los niños para que regresen a la escuela durante el COVID-19) (21 de agosto de 2020). Extraído de: <https://www.chop.edu/news/health-tip/preparing-children-to-go-back-to-school-during-covid-19>. Children's Hospital of Eastern Ontario. *Back to School During COVID-19: Tips for Parents and Caregivers* (Regreso a la escuela durante el COVID-19: consejos para padres y cuidadores) (agosto de 2020). Extraído de: <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6225E.pdf>