

CÓMO PREPARAR A SU HIJO PARA QUE TENGA UN REGRESO EXITOSO A LA ESCUELA

Shannon San Pedro, LMFT

Rebecca Leal, LMFT



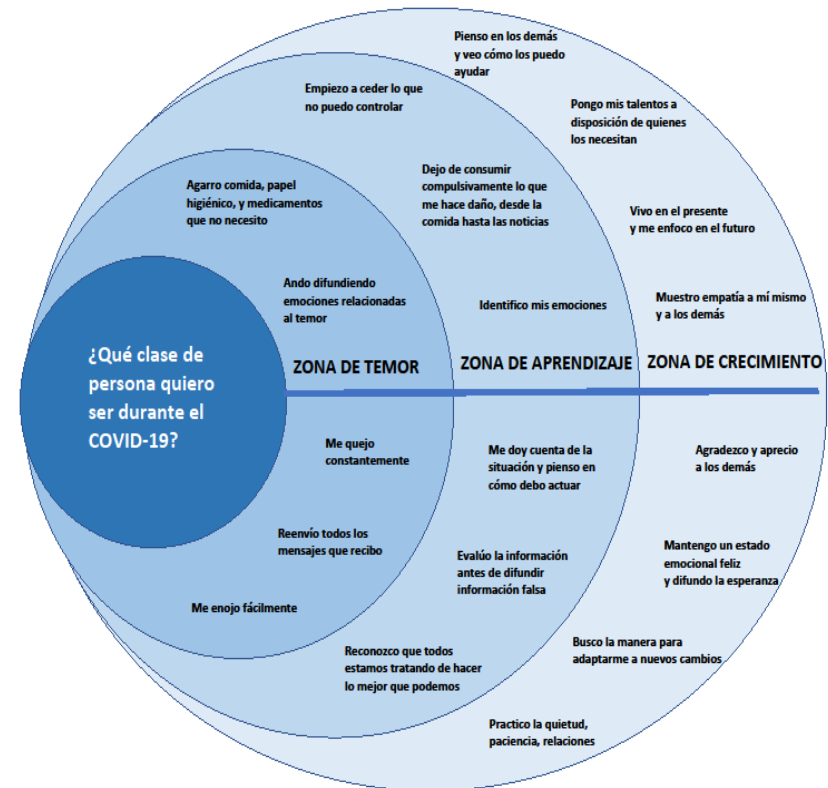
Todo va a estar Bien



“Pero, sobre todo, quiero que sepas que eres amado y adorable. Aprenderás esto de mis palabras y acciones - las lecciones sobre el amor están en la manera cómo te trato y cómo me trato a mí misma”.—*Brene Brown*

Máscara de oxígeno: cuidarse primero a uno mismo

- Los sentimientos de ansiedad y estrés perjudican el aprendizaje y la salud.
- Crear un entorno seguro para usted y su familia, limitando la cantidad de tiempo que pasan usando las redes sociales y viendo las noticias
- Recuerde que está haciendo lo mejor que puede con la información que tiene disponible en este momento.
- Realice un inventario, haga una lista de los pros y los contras, y verifique las fuentes de información. ¡Respire!



¿Debería hablarles de los cambios venideros?

- **¡SÍ!** Preparar a su hijo para los cambios venideros hará que sea más fácil tratar con ellos y creará un diálogo abierto a medida que ocurran otros cambios.
- **¿Qué les digo?** Explíqueles cómo será diferente este año escolar. Tómese el tiempo para explicarles cómo se produjeron estos cambios. ¡Escúchelos! Si sus hijos expresan inquietudes o preocupaciones, válidelos y reflexione sobre ellos. *Usted no necesita tener todas las respuestas.*
- **Esté preparado.** Identifique los puntos importantes que debe comunicarle a su hijo y apúntelos. Esto lo ayudará a usted a sentirse seguro para manejar posibles sorpresas.
- **Expectativas.** Comparta con ellos cuánto tiempo se espera que ellos estén frente a la computadora. ¿Cómo serán los descansos? ¿Cuándo será la hora del almuerzo y quién lo preparará? ¡Recuérdelos que hagan lo mejor que puedan! Indicar estas expectativas puede ayudar a que su hijo / adolescente se sienta seguro y relajado.

Escúche a Sus Hijos y Anímenlos a Hablar

Hágase disponible para escuchar las preguntas y opiniones que tenga su hijo sobre esta nueva forma de aprender.

Al igual que los adultos, los niños también necesitarán un espacio para expresar sus frustraciones

Si tiene más de un hijo, se dará cuenta que cada uno experimenta las cosas de manera diferente. Trate de buscar tiempo a solas con cada uno de ellos para que puedan expresarse con usted.

- A veces los niños no tienen las palabras para expresar sus experiencias y emociones, por lo que hacer las siguientes preguntas puede ayudar a iniciar la conversación.
 - ¿Qué esperas de volver a la escuela?
 - ¿Qué amigos y maestros estás emocionado de ver?
 - ¿Qué crees que será difícil de este año?
 - ¿Qué crees que será fácil de este año?
 - Dime UNA cosa en la que crees que vas a sobresalir más este año con esta nueva manera de “asistir a la escuela”.

Crear un Ambiente de Aprendizaje

- Con la ayuda de su hijo, establezcan un espacio que sea tranquilo, bien iluminado y libre de tantas distracciones como sea posible.
 - Algunos niños necesitarán algo de ruido de fondo para ayudar a mantener la concentración. Considere un poco de música ligera o sonidos naturales que pueden utilizar como ruido de fondo o usando audífonos
- Los niños pueden trabajar juntos: considere crear un espacio más grande donde puedan estar juntos entre sí, con opciones para separarse según sea necesario.
- Vea el contenido en línea como algo importante. Esto ayudará a su hijo a ver el propósito del aprendizaje a distancia.
- Ayude a su hijo a regularse al monitorearlo; ayúdelos a mantenerse enfocados durante el tiempo de clase, hable con ellos de vez en cuando para verificar que están bien y si necesitan ayuda o ánimo.
- Póngales el ejemplo: deje que la vean trabajando
- Trabajo en equipo: dígame a su hijo que vea a su maestro como un compañero de equipo
 - Los compañeros de equipo se mantienen en contacto
 - Los compañeros de equipo tienen paciencia y compasión entre sí.
 - Los compañeros de equipo también se controlan y revisan el plan (¡no tengas miedo de hacer preguntas!)



Rutina, Rutina, Rutina

Rutina Durante el día / “el día Escolar”

- Despertar a la misma hora todos los días
- Vestirse / mantener una rutina de higiene
- Desayunar y salir a fuera - la mente y el cuerpo responderán a la luz natural indicando que es hora de estar alerta.
- Trabaje con su hijo para establecer un horario de aprendizaje que incluya instrucción, descansos, almuerzo, socialización y tiempo libre.

Rutina por las Noches

- Cenar a la misma hora.
- Incluya actividades agradables que elijan sus hijos.
- Salgan afuera: nuestros cuerpos responden cuando la luz natural se esta acabando y ayuda a que el cuerpo se calme para prepararse para descansar
- Establezca una hora regular para acostarse y evite el tiempo frente a la pantalla durante al menos una hora antes de dormir.

Aceptar la Estructura

Ejemplo del Horario Escolar para:
grados K-5


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PE 8:00-8:25	PE 8:00-8:25	Homeroom	PE 8:00-8:25	PE 8:00-8:25
Lectura 8:25-9:20	Lectura 8:25-9:20	Eventos Escolares	Lectura 8:25-9:20	Lectura 8:25-9:20
Escritura 9:20-10:15	Escritura 9:20-10:15	Horas de Oficina	Escritura 9:20-10:15	Escritura 9:20-10:15
Descanso 10:15-10:35	Descanso 10:15-10:35		Descanso 10:15-10:35	Descanso 10:15-10:35
Matemáticas 10:35-11:30	Matemáticas 10:35-11:30		Matemáticas 10:35-11:30	Matemáticas 10:35-11:30
Ciencia Sociales/Ciencia 11:30-12:20	VAPA 11:30-12:20		Ciencia Sociales/Ciencia 11:30-12:20	VAPA 11:30-12:20
Almuerzo 12:20-1:20	Almuerzo 12:20-1:20	Almuerzo 12:20-1:20	Almuerzo 12:20-1:20	Almuerzo 12:20-1:20
Tiempo extendido de aprendizaje 1:20-2:45	Tiempo extendido de aprendizaje 1:20-2:45		Tiempo extendido de aprendizaje 1:20-2:45	Tiempo extendido de aprendizaje 1:20-2:45

Ejemplo del Horario Escolar para la
Escuela Preparatoria, grados 9-12

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Período 7: 7:10-8:10 Ayuda: 8:10-8:25	Período 0: 7:10-8:10 Ayuda: 8:10-8:25		Período 7: 7:10-8:10 Ayuda: 8:10-8:25	Período 0: 7:10-8:10 Ayuda: 8:10-8:25
Período 1: 8:30-9:30 Ayuda: 9:30-9:45	Período 2: 8:30-9:30 Ayuda: 9:30-9:45	Planificación y Calificación 8:30-9:30	Período 1: 8:30-9:30 Ayuda: 9:30-9:45	Período 2: 8:30-9:30 Ayuda: 9:30-9:45
Período 3: 9:50-10:50 Ayuda: 10:50-11:05	Período 4: 9:50-10:50 Ayuda: 10:50-11:05	Colaboración: 9:35-10:35	Período 3: 9:50-10:50 Ayuda: 10:50-11:05	Período 4: 9:50-10:50 Ayuda: 10:50-11:05
Período 5: 11:10-12:10 Ayuda: 12:10-12:25	Período 6: 11:10-12:10 Ayuda: 12:10-12:25	Homeroom en Línea: (reuniones, asambleas, etc.) 10:40-11:40	Período 5: 11:10-12:10 Ayuda: 12:10-12:25	Período 6: 11:10-12:10 Ayuda: 12:10-12:25
Almuerzo 12:25 1:25-3:30 Tiempo extendido de aprendizaje y Recursos de SPED para el Estudiante	Almuerzo 12:25 1:25-3:30 Tiempo extendido de aprendizaje y Recursos de SPED para el Estudiante	Almuerzo 12:25 1:25-3:30 Tiempo extendido de aprendizaje y Recursos de SPED para el Estudiante	Almuerzo 12:25 1:25-3:30 Tiempo extendido de aprendizaje y Recursos de SPED para el Estudiante	Almuerzo 12:25 1:25-3:30 Tiempo extendido de aprendizaje y Recursos de SPED para el Estudiante

Fomentar una Mentalidad de Crecimiento

Puedes lograr cosas grandes con una
¡MENTALIDAD DE CRECIMIENTO!
 El éxito comienza con creer que Sí Se Puede



En vez de pensar así...		Piensa así...
No lo puedo hacer	▶	Todavía estoy aprendiendo. ¡Seguiré tratando!
No soy bueno para esto	▶	¿Cómo puedo aprender a hacer esto mejor?
Así está bien	▶	¿Es esto lo mejor que puedo hacer?
Esto es muy difícil	▶	¡Con más práctica se va a hacer más fácil!
Tengo miedo de cometer errores	▶	¡Al cometer errores es cómo aprendo y mejoro!
Ellos lo hacen mejor que yo	▶	¿Qué puedo aprender de ellos?
No sé cómo hacerlo	▶	¡Puedo aprender cómo hacerlo!
No puedo mejorar las cosas	▶	¡Siempre puedo buscar la manera de mejorar!
No me gustan los desafíos	▶	¡Los desafíos me hacen una mejor persona!
Me rindo	▶	¡Lo intentaré de otra manera!

- Los niños aprenden el estilo de pensar de los padres, cuidadores y mentores.
- Aproveche este tiempo de estar juntos para aceptar la oportunidad de cambio, empoderamiento y crecimiento.
- ¿Cómo ayudará esto?
 - Su hijo desarrollará una buena disposición para enfrentar los desafíos.
 - Sentirán confianza interna y convicción en sus capacidades y habilidades aprendidas.
 - El fracaso se convierte en un trampolín
- **Su idioma se convierte en el idioma de ellos.**
- Resource adopted from developinghabits.com

Mantenga a Sus Hijos Motivados

1

Durante **el fin de semana**, planifique actividades divertidas y gratificantes para ayudarlos a mantenerse motivados: (por ejemplo: deje que ellos elijan, y que sea apropiada para su edad, artesanías, experimentos, caminar, andar en bicicleta etc.)

2

Incluya **descansos** divertidos para sus hijos durante el día escolar y después de la escuela.

- Hacer arte con tiza en la acera, jugar la rayuela, soplar burbujas, hacer artesanías y manualidades, cocinar juntos, aprender un baile de tik-tok juntos, hacer ejercicios juntos por 30 segundos

3

*** Responsabilidades:**

recompense a los niños cuando puedan completar todas sus responsabilidades y tareas para el día / semana. Utilice sus intereses como recompensas por las que pueden trabajar, para mantenerlos enfocados y motivados para completar las tareas laborales. (es decir, leer durante 60 minutos = ver programa de televisión favorito)

¡Cuidado Personal para USTED!

- Identifique sus apoyos naturales y comuníquese con ellos.
- Comuníquese con su pareja y familiares para que lo ayuden a mantener las rutinas, escuchar, promueva tener discusiones y motivar a sus hijos.
- Recuerde que no está solo; todos están aprendiendo a manejar la situación. Habrá algunos tropezones en el camino, **y eso está bien.**
- Mantenga una comunicación abierta con la escuela de su hijo para mantenerse informado sobre su progreso y resolver problemas según sea necesario.



Cuando Pueda Ser Necesario Pedir Apoyo Adicional

Busque ayuda si nota alguno de los siguientes cambios en el comportamiento suyo o de su hijo

- Aumento en la irritabilidad
- Preocupaciones excesivas
- Pensamientos de suicidio o de lastimarse a sí mismo o a los demás
- Disminución del sueño o sueño y fatiga excesivos
- Disminución de la higiene diaria.
- Negarse a completar las tareas escolares

Llamenos al (844)-222-2377



Hathaway-Sycamores
CHILD AND FAMILY SERVICES

Recursos Adicionales

Shannon San Pedro
ssanpedro@hscfs.org

Hathaway-Sycamores
Centro de
Referencias
(844)-222-2377