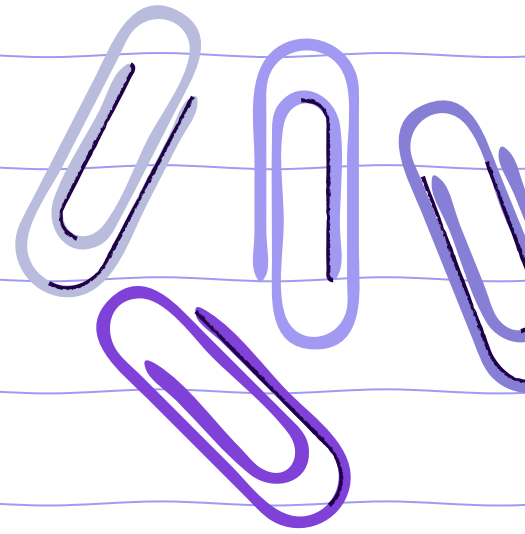
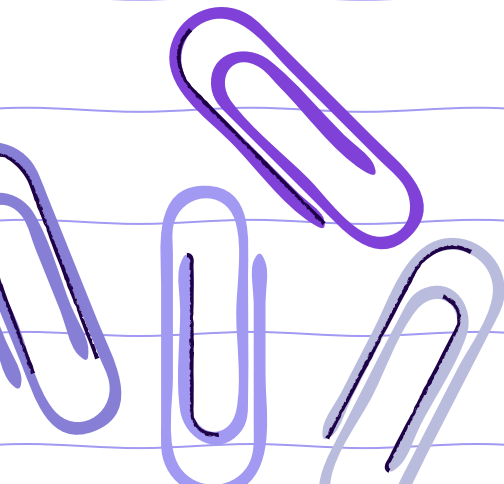


Back-to-School Transition Tips



TRANSITION Back-to-School *for Parents*

Returning to school can feel overwhelming for families.
Preparing ourselves as parents is essential to
supporting our children.

Here are tips for a smooth transition:

Walk them through
breathing exercises
when they experience stress

Start a Schedule

Monday -Friday:

- Set a morning alarm
- Have regular meal times
- Read for 30 minutes
- Stick to a consistent bedtime

Check in Each Day

Consider asking them...

1. What are 3 things that went well today?
2. What was the hardest thing you did today?
3. Who did you play with today?

Help is Available.

If you notice your child having difficulty,
communicate with your child's
teacher(s) or counselor.



TRANSITION

Back-to-School

for Teachers

Tips for a Successful Transition

- 1. Plan something to look forward to each month before winter break**
Fun activities, engaging projects
- 2. Pick a day to get out of your classroom at lunch time**
Eat lunch with a colleague, take a walk
- 3. Set a goal to leave school consistently each day**
Do your best to stick to it, set an alarm, plan activities that motivate you to leave school
- 4. Schedule an hour each day to take care of your well-being**
Walk, workout, meditate
- 5. Prioritize personal and professional learning**
Set goals for things you want to accomplish
- 6. Incorporate practices that support well-being in the classroom**
- 7. Try not to take grading home**
Or pick one day where you will
- 8. Reflect daily**
Process what is challenging, and what is going well
- 9. Set and stick to a regular bed/wake time**

HOW TO KNOW

Could *therapy* help?

at the beginning of the year

Does your child react heavy to stress?

New stressors, notice if your child is more easily angry, frustrated, or anxious.

Is your child making friends easily?

Children can isolate and avoid socializing with friends when they don't feel mentally well.

Has your child been “moody” recently?

Take note of any frequent mood swings where the cause is unknown.

Are there drastic changes in sleep or eating patterns?

Getting back into school routines can be stressful. Watch for any new or unhealthy habits that may signal emotional difficulty.

Are there any negative physical symptoms?

Some children may complain of frequent headaches or stomach issues without a clear cause.

Is your child neglecting their school work?

Some students procrastinate to avoid academic pressure, which can be a sign they're feeling overwhelmed or disconnected.

If it is the right time, you're not alone.

Start by speaking with your child's school counselor or pediatrician—they can help guide you to trusted mental health resources.





Back-to-School

Intention Setting



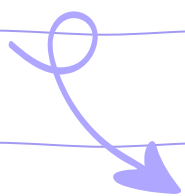
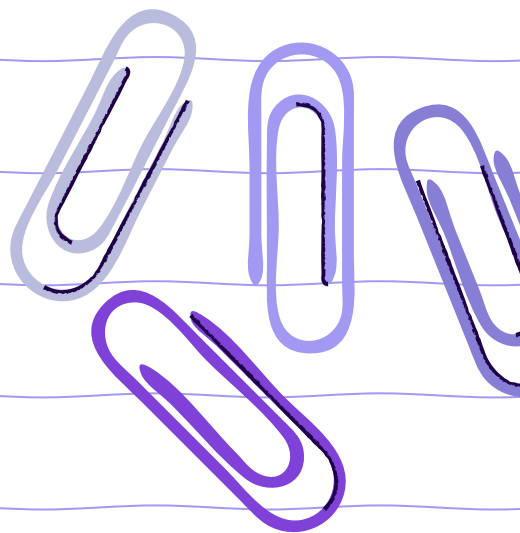
THIS YEAR, I WILL
ACCOMPLISH...

THIS YEAR, I AM
FEELING...

THIS YEAR, I
WILL ATTRACT...

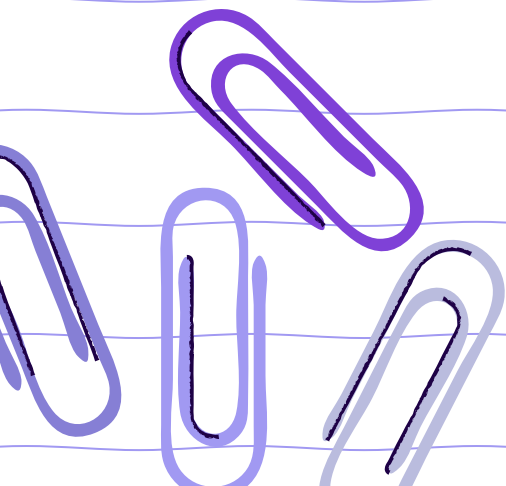
THIS YEAR, I LOOK
FORWARD TO...





Vuelta al cole

Consejos para la transición





TRANSICIÓN de vuelta al colegio *para padres*

La vuelta al colegio puede resultar abrumadora para las familias. Prepararnos como padres es esencial para apoyar a nuestros hijos.

He aquí algunos consejos para una transición sin problemas:

Acompáñeles a través de
ejercicios de respiración
cuando experimenten estrés

Establezca un horario

De lunes a viernes:

- Ponga una alarma por la mañana.
- Tenga horarios regulares para las comidas.
- Lea durante 30 minutos.
- Cumpla con una hora de acostarse constante.

Regístrese cada día:

Considere preguntarles...

1. ¿Qué 3 cosas han ido bien hoy?
2. ¿Qué ha sido lo más difícil que ha hecho hoy?
3. ¿Con quién has jugado hoy?

Hay ayuda disponible

Si nota que su hijo tiene dificultades, comuníquese con su(s) profesor(es) o consejero(s).



TRANSICIÓN de vuelta al colegio *para maestros*

Consejos para una transición exitosa

- 1. Planifique algo que le haga ilusión cada mes antes de las vacaciones de invierno**
Actividades divertidas, proyectos atractivos
- 2. Elija un día para salir de su aula a la hora de comer**
Almuerce con un compañero, dé un paseo
- 3. Fíjese un objetivo para salir de la escuela con constancia cada día**
Haga todo lo posible por cumplirlo, ponga una alarma, planifique actividades que le motiven a salir de la escuela
- 4. Programe una hora cada día para ocuparse de su bienestar**
Camine, haga ejercicio, medite
- 5. Dé prioridad al aprendizaje personal y profesional**
Fíjese objetivos para las cosas que quiere lograr
- 6. Incorpore prácticas que favorezcan el bienestar en el aula**
- 7. Intente no llevarse calificaciones a casa**
O elija un día en el que lo hará
- 8. Reflexione diariamente**
Procese lo que supone un reto y lo que va bien
- 9. Fije una hora regular para acostarse y levantarse y cúmplala**

CÓMO SABER

¿Podría ayudar la terapia?

A principios de año

¿Su hijo tiene reacciones fuertes al estrés?

Un nuevo año escolar puede venir acompañado de nuevos factores estresantes, fíjese si su hijo se enfada, se frustra o se pone ansioso con más facilidad.

¿Su hijo hace amigos con facilidad?

Los niños pueden aislarse y evitar socializar con amigos cuando no se sienten bien mentalmente.

¿Su hijo ha estado "malhumorado" recientemente?

Tome nota de cualquier cambio de humor frecuente cuya causa se desconozca.

¿Hay cambios drásticos en los patrones de sueño o de alimentación?

Las rutinas escolares pueden ser estresantes. Esté atento a hábitos nuevos o poco saludables.

¿Hay síntomas físicos negativos?

Algunos niños pueden quejarse de frecuentes dolores de cabeza o problemas estomacales sin una causa clara.

¿Su hijo descuida sus tareas escolares?

Para escapar de la presión, algunos estudiantes pueden procrastinar su trabajo escolar.

Si es el momento oportuno, no está solo.

Empiece por hablar con el orientador escolar o el pediatra de su hijo: ellos pueden orientarle hacia recursos de salud mental de confianza.





Vuelta al cole

Establecimiento de intenciones

ESTE AÑO,
LOGRARÉ...

ESTE AÑO ME
SIENTO...

ESTE AÑO,
ATRAERÉ...

ESTE AÑO,
ESPERO...

