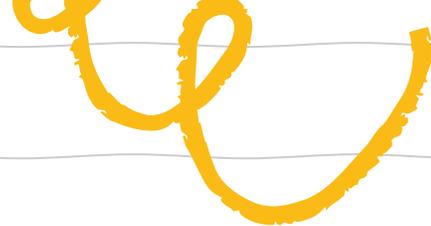
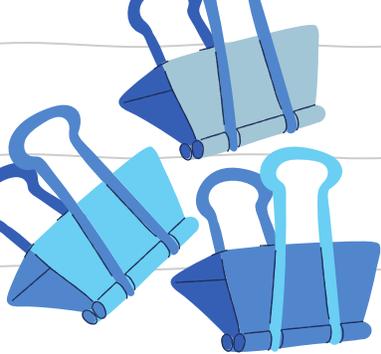
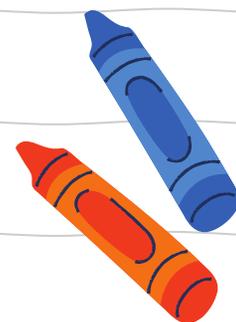


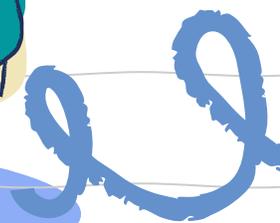
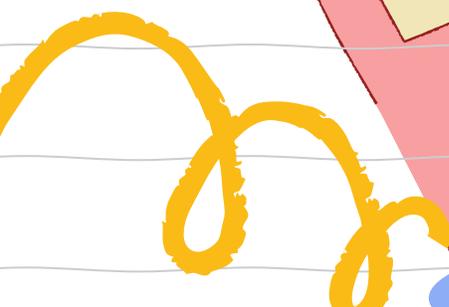
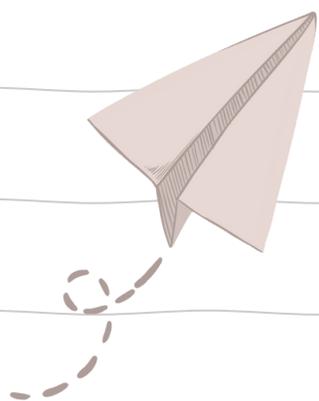
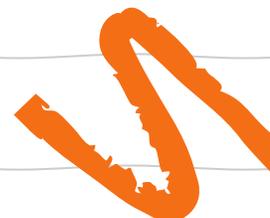
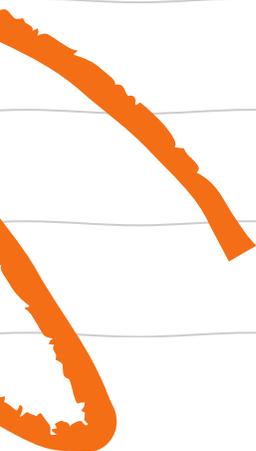
care/solace

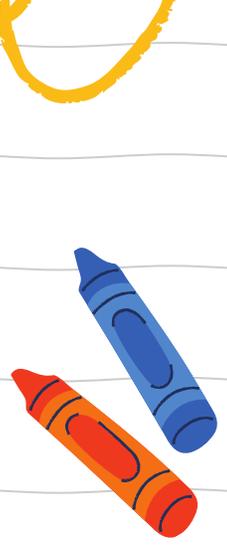


Vuelta al cole



Consejos para la transición





transición de vuelta a la escuela para los 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:



Acompañeles a través de *ejercicios de respiración* cuando experimenten estrés



Inicie un horario:

De lunes a viernes:

- Establezca una alarma matutina
- Tener horarios regulares para las comidas
- Leer durante 30 minutos
- Cumpla con una hora de acostarse constante



Regístrese cada día:

PREGÚNTESELO

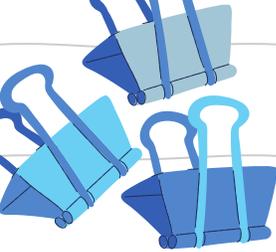
1. ¿Cuáles son las 3 cosas que han ido bien hoy?
 2. ¿Qué ha sido lo más difícil que ha hecho hoy?
 3. ¿Con quién ha jugado hoy?
- 



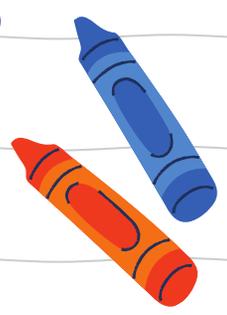
hay ayuda disponible

Si nota que su hijo tiene dificultades, comuníquese con su(s) profesor(es) o consejero(s). También puede utilizar Care Solace para encontrar apoyo de salud mental para usted o su hijo.

Utilice el enlace Care Match de su distrito o llame al (888) SIS-0545



transición de vuelta al colegio para padres



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**
Almorzar con un colega, dar un paseo
- 3. Fíjese el objetivo de salir de la escuela con constancia cada día**
Haga todo lo posible por cumplirlo, ponga una alarma, planifique actividades que le obliguen a salir de la escuela
- 4. Programe una hora al día para ocuparse de su bienestar**
Caminar, hacer ejercicio, meditar
- 5. Dar prioridad al aprendizaje personal y profesional**
Establezca objetivos para las cosas que quiere desarrollar
- 6. Incorporar prácticas que favorezcan el bienestar en el aula**
- 7. Intente no llevarse la clasificación a casa**
O elija un día en el que
- 8. Reflexione a diario**
Procese lo que supone un reto y lo que va bien
- 9. Fije y cumpla una hora regular para acostarse y levantarse**

hay ayuda disponible.

No está sola. Care Solace está aquí para usted mientras se prepara para dar la bienvenida a una nueva clase.

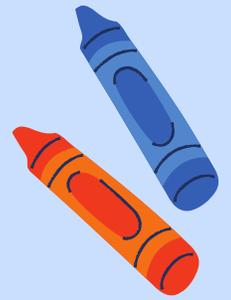
Utilice el enlace
Care Match de su
distrito o llame al
(888) 515-0595





Fijación de intenciones

para la vuelta al cole



ESTE AÑO
CUMPLIRÉ...

ESTE AÑO ME SIENTO...

ESTE AÑO
ATRAERÉ...

ESTE AÑO ESPERO...

hay ayuda disponible.

No está sola. Care Solace está aquí para usted mientras se prepara para dar la bienvenida a una nueva clase. Utilice el enlace Care Match de su distrito o llame al (888) 515-0595



cómo saber

¿Podría ayudar la terapia?

a principios de año

¿Su hijo reacciona con pesadez al estrés?

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 sus 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?

Planifique más y alargue los días. Manténgase alerta ante cualquier nuevo hábito poco saludable

¿Hay algún síntoma físico negativo?

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 adecuado, no está sola.

Care Solace está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año para ponerle en contacto a usted o a su hijo con los servicios de salud mental.

Llame al
(888) 515-0545

