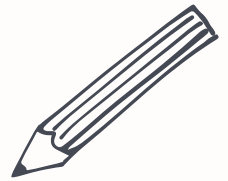


care/solace.

# Back to school

Transition Toolkit  
for Parents & Families



# Back to School, Stress-Free.

## Tips for Parents

If back-to-school season brings a mix of excitement and anxiety, you are not alone. Transitioning back to class is a major milestone, and taking care of our family's mental well-being makes all the difference.



Encourage them to  
**breathe deep**  
during stressful moments



### **Check in Each Day**

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?



### **Focus on Small Wins**

Celebrate effort, bravery, and progress rather than focusing only on grades.



### **Reintroduce Routine**

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



### **Ask for Help!**

Communicate any challenges to your child's teacher(s) or counselor. You can also use Care Solace to find mental health support for you or your child:

**Call (888) 515-0595 for 24/7 support!**

# Tips for Parents:

## Signs therapy could help your child

If you're wondering whether your child could benefit from talking to a therapist, these signs can help you decide whether it's the right next step.

### Strong stress reactions

School presents shifting stressors. Notice if your child is more easily angry, frustrated, or anxious.

### Difficulty making friends

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

### Unpredictable moods

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

### Modified sleeping or eating patterns

Watch for any new or unhealthy habits that may signal emotional difficulty.

### Unexplained physical symptoms

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

### Neglect of school work

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

### Need Help? You're not alone.

In addition to your school's student support teams, Care Solace is available 24/7/365 to connect you or your child to help.

Call  
(888) 515-0595

care-solace.



## Daily Feeling Check-in

# How Are You Feeling About School Today?

Laminate this chart and encourage your child to share their feelings each day.



Excited

☐

Happy

☐

Nervous

☐

Sad

☐

Proud

☐

Mad

☐

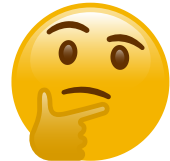
Tired

☐

Calm

☐

Confused

☐

Curious

☐

Today was....



GREAT!



OKAY



TOUGH

I need a....

☐

Hug

☐

Talk

☐

Extra time together

☐

A break

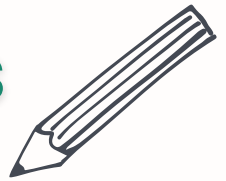
☐

Quiet time

care/solace.

# Regreso a Clases

Transition Toolkit  
para Padres y Familias



Regreso a clases, sin estrés.

# Consejos para Padres

Si la temporada de regreso a clases trae consigo una mezcla de emoción y ansiedad, no está solo. Adaptarse nuevamente a la rutina escolar es un gran cambio, y cuidar el bienestar emocional de la familia puede marcar una gran diferencia.



## Conéctense cada día

- ¿Cuáles fueron las tres mejores cosas que te pasaron hoy?
- ¿Qué fue lo más difícil que hiciste hoy?
- ¿Con quién compartiste o jugaste hoy?



Fomente la  
**Respiración Profunda**  
durante momentos de estrés.



## Celebre los pequeños logros

Reconozca el esfuerzo, la valentía y el progreso, en lugar de enfocarse únicamente en las calificaciones.



## Retomen la rutina

- Establezca una alarma para las mañanas.
- Mantenga horarios regulares para las comidas.
- Dedique 30 minutos a la lectura.
- Procure mantener una hora constante para acostarse.



## ¡Pida ayuda!

Comunique cualquier dificultad a los maestros o consejeros de su hijo(a). También puede utilizar Care Solace para encontrar apoyo de salud mental para usted o su familia.

**¡Llame al (888) 515-0595 para recibir apoyo 24/7!**

# Consejos para Padres:

## Señales de que la terapia podría ayudar a su hijo

Si se pregunta si su hijo podría beneficiarse de hablar con un profesional de la salud mental, estas señales pueden ayudarle a determinar si es el momento adecuado para buscar apoyo.

### Reacciones intensas al estrés

El regreso a clases puede generar estrés. Preste atención si nota que su hijo se muestra más irritable, frustrado o ansioso de lo habitual.

### Dificultad para hacer amigos

Algunos niños pueden aislarse o evitar convivir con otros cuando no se sienten bien emocionalmente.

### Cambios repentinos en el estado de ánimo

Observe si presenta cambios frecuentes de humor sin una causa aparente.

### Cambios en los hábitos de sueño o alimentación

Esté atento a hábitos nuevos o poco saludables que puedan indicar dificultades emocionales.

### Molestias físicas sin una causa aparente

Algunos niños pueden presentar dolores de cabeza o molestias estomacales frecuentes sin una explicación médica clara.

### Descuido de las responsabilidades escolares

Algunos estudiantes pueden evitar las tareas o perder interés en la escuela cuando se sienten abrumados o desconectados.

### ¿Necesita ayuda? No está solo.

Además de los equipos de apoyo estudiantil de su escuela, Care Solace está disponible 24/7 para ayudarle a encontrar apoyo para usted o su hijo(a).

Llame al  
(888) 515-0595



## Control diario de emociones

# ¿Cómo te sientes hoy con respecto a la escuela?

Coloque esta hoja en un lugar visible y anime a su hijo a compartir cómo se siente cada día.



Emocionado(a)

☐

Feliz

☐

Nervioso(a)

☐

Triste

☐

Orgulloso(a)

☐

Enojado(a)

☐

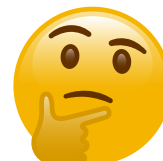
Cansado(a)

☐

Tranquilo(a)

☐

Confundido(a)

☐

Curioso(a)

☐

Hoy fue....



¡EXCELENTE!



MÁS O  
MENOS



DIFÍCIL

Necesito...

☐

Un abrazo

☐

Hablar

☐

Más tiempo juntos

☐

Un descanso

☐

Un momento de tranquilidad