



PREPARANDO A SU HIJO/A PARA VOLVER A LA ESCUELA ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO:

Localizar recursos de la escuela antes de tiempo::

Hable con su hijo sobre lo que puede hacer si tiene dificultades en la escuela. Una habilidad de afrontamiento útil es saber a quién pueden acudir si necesitan ayuda en el campus.

Repetir una frase/afirmación tranquilizadora:

Otro podría pensar en una frase tranquilizadora que puedan repetirse a sí mismos si se sienten nerviosos o preocupados. Esto puede ser tan simple como "Puedo hacer esto" o "Lo tengo", o simplemente "Recuerda respirar."

Respiración profunda:

Practicar la respiración profunda juntos, durante varias rondas, cuando los dos estén relajados, por lo que su hijo tiene la experiencia de relajación que proviene de esta práctica y recuerda la forma en que puede ser útil. *Explicar que pueden usar la respiración profunda cuando comienzan a sentirse preocupados.*

Uso de Tecnología

Una Aplicación (App) favorita puede ayudarlos a calmarse o ayudarlos a sentirse alegres. Hay muchos de estos para elegir y es posible que su hijo ya tenga uno favorito. Algunos de estos incluyen Mindful Gnats, MindShift, Headspace, iFunface.

Normalizar preocupaciones:

"No estoy solo. Otros también están sintiendo esto."

Ayude a normalizar cualquier preocupación recordándole a su hijo (y a usted mismo) que no está solo. Es probable que otros estén luchando de manera similar, y es muy normal tener sentimientos de aprensión. Este recordatorio ayuda a aquellos estudiantes que piensan que algo anda mal con ellos por sentir lo que están sintiendo.

Para aquellos estudiantes que están luchando mucho con la idea de regresar y tal vez hayan desarrollado problemas de salud mental o una exacerbación de las dificultades de salud mental existentes, es importante consultar con su pediatra lo antes posible para que puedan acceder a recursos adicionales.

TENGA EN CUENTA:

***** Si su hijo está experimentando un cambio marcado en el comportamiento y su funcionamiento diario ha disminuido significativamente (por ejemplo, está comiendo significativamente más o significativamente menos de lo habitual, está durmiendo significativamente más o menos de lo habitual, ya no tiene interés en actividades en las que solían estar interesados, están notablemente más irritables y/o tristes, informan que se sienten desesperados, tienen ideas suicidas o se están autolesionando) comuníquese con los profesionales de la salud mental lo antes posible para obtener apoyo adicional.*****

Estas respuestas son consejos generales y no pretenden ser diagnósticos, intervenciones de crisis o terapia individual. Esta información no sustituye a los servicios de salud mental. Llame al 911 si tiene preocupaciones de seguridad inminentes sobre usted o su hijo.