



ACTIVIDADES DE TRANSICIÓN DE REGRESO A LA ESCUELA

Con el primer día de clases acercándose el 12 de agosto, nos gustaría compartir esta lista de actividades que pueden usarse para ayudar a su estudiante y su familia en la transición de regreso a la escuela en persona.

¡Esperamos un gran año escolar 2021-2022!

Traído a usted por SCUSD Wellness



Consejos para Establecer Una Rutina de Dormir Saludable

- Observe el horario y la rutina de sueño de usted del sueño: ¿hay algo que deba cambiar?
- ¿Qué ajustes graduales necesita hacer en su horario de sueño y el de su hijo?
- Vaya a la cama 15 minutos antes todas las noches y levántese 15 minutos antes para crear su horario ideal para dormir y despertarse
- Aumente su actividad física y el tiempo al aire libre para ayudarlo a dormir
- No se vaya a dormir con hambre, pero tenga en cuenta que no debe comer mucho comida o muchos bocadillos antes de acostarse
- Para evitar posibles dificultades para dormir, evite los aparatos electrónicos que emitan luz azul, como teléfonos celulares o tabletas, la hora antes de acostarse. Renunciar a los dispositivos antes de acostarse puede resultar difícil para algunos niños. Sugiera formas alternativas de relajación, como leer, escuchar música o llevar un diario.
- Explore la meditación, yoga o ejercicios de estiramiento o relajación muscular progresiva para liberar la tensión y el estrés que puede mejorar la calidad del sueño



Estrategias de adaptación

- Controle cómo se siente acerca de regresar a la escuela, especialmente este año escolar
- Discuta o escriba cómo será su nueva rutina diaria escolar con mayor probabilidad
- Identifique áreas posiblemente desafiantes, cómo puede abordarlas y que pueden ser útiles o de apoyo para usted.
- Hable con otras personas sobre sus sentimientos, pensamientos o inquietudes con respecto a regresar a la escuela. Recuerda, no estás solo.
- Visite sitio web de SCUSD y el de su escuela para obtener actualizaciones recientes del distrito y familiarizarse con los recursos y el personal de la escuela
- Revise su ropa para asegurarse de tener algunos conjuntos cómodos y máscaras faciales listas
- Prepare la mochila escolar, agregue una nota divertida, edificante o conmovedora para usted o su hijo
- Verifique su ruta a la escuela y / o el diseño del campus
- Familiarícese con los protocolos de seguridad más recientes observados dentro y fuera del entorno escolar
- Cree una lista de música para comenzar su rutina por la mañana





Ideas Para el Cuidado Personal

- Haga alguna actividad física o totalmente sumergirse en el proceso de liberación de acumulación de tensión y energizarse
- ¿Se sientes un poco gruñón? ¿Será que tiene hambre, está enojado, se siente solo o cansado? Obtenga lo que necesita para ayudar su bienestar.
- Encuentre bocadillos saludables y energizantes que pueda comer antes y después de la clase.
- Participe en diálogo interno positivo. Utilice un lenguaje afirmativo, como "Soy suficiente. Tengo esto. Puedo hacerlo "
- Pase un tiempo en la naturaleza unos días antes de regresar a la escuela
- Vea o escuche algo gracioso y lo haga reír
- Valide sus sentimientos reconociéndolos y explorar su fuente
- Medita
- Exprese sus sentimientos o pensamientos dibujándolos, escribiendo un diario o hablando con alguien en quien confías

Practique Atención Plena

Considere estas herramientas ahora que regresamos a la escuela en persona y se siente ansioso y/o preocupado

- Tómese un descanso y observa su respiración
- Haga un escaneo corporal
- lentamente tu bocadillo favorito notando todos los sabores y texturas
- Mientras sales a caminar, nota todos los sonidos que te rodean
- Encuentra una imagen o fotografía con una imagen calmante o agradable y observa todos los colores de la imagen
- Mantente conectado a la tierra con tus sentidos: observa 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes sentir, 3 cosas que puedes oír, 2 cosas que puedes oler y 1 cosa que puedes saborear
- Reconoce tus pensamientos e imagina que son nubes y obsérvelas mientras se alejan flotando.
- Mientras se lava las manos, preste atención a todas las sensaciones, incluido el olor del jabón, los sonidos y la sensación del agua corriente y los colores de las burbujas.

ENLACES ADICIONALES

Recursos de Salud y Bienestar del Distrito

Centro de Recursos de Familias (Útiles escolares, comida, ect.)

Conosca su Cordinador de Bienestar

Guia de Recursos Comunitarios

Página web del Distrito Unificada de Santa Clara (pagina de reapertura de las escuelas y actualizaciones de salud y seguridad)