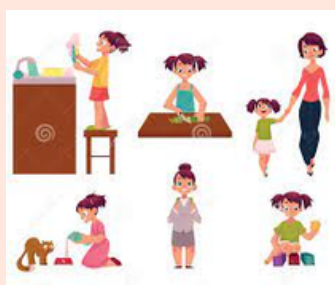


TIPS FOR SEPARATION ANXIETY

CREATE AND STICK TO A ROUTINE



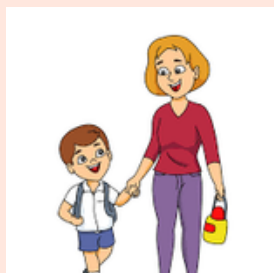
Routines are important to help children feel safe and comfortable. Create a night time routine and a morning routine that you can stick to. One night before have your student help prepare clothes, a special item such as small plush toy or family picture, prepare the backpack and snacks together. The morning of drop off, briefly talk about how you will do a quick drop off with a signature goodbye kiss, hug and/or handshake-be creative and make it fun! Practice the goodbye routine at home several times the day before so they can feel confident and positive.

READ ABOUT IT

There are many books that help with this transition. Reading and talking about it, helps them understand that you will come back to get them. Talk about school in a positive way. This will also help improve their self-awareness and ask for what they need to feel calm and secure.



PRACTICE A MORNING AND A SCHOOL DROP-OFF RITUAL



Morning drop off can be a challenge more specially if the student didn't get enough sleep or breakfast. Make sure you leave calmly and not rushed. Together make a plan for drop-off; come up with a signature goodbye so your child understands that's the time to leave. Keep goodbyes pleasant and brief. If your student is continuing to struggle after trying these strategies contact your students' teacher, principal or school counselor

VALIDATE THEIR FEELINGS

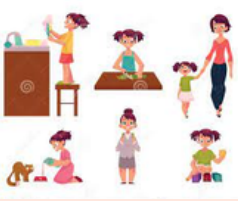
Acknowledge their feelings. Say encouraging words and positive thoughts that can help them have a better day!
Model staying calm and enthusiastic.



TIPS PARA ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

CREAR Y MANTENER UNA RUTINA

Las rutinas son importantes para ayudar a que los niños se sientan seguros y cómodos. Comiencen a crear una rutina que todas las mañanas puedan mantener. Una noche previa, trabajen juntos en preparar su ropa, algún tipo de objeto como un pequeño peluche o foto que le haga sentir cómodo(a), su mochila y su almuerzo o aperitivos. Durante la mañana que vayan a la escuela hablen acerca de cómo será una despedida breve de una manera positiva. Pueden despedirse con un abrazo apretado, beso y/o de alguna manera creativa y divertida. Practiquen en casa anteriormente varias veces para que vean esta experiencia como algo positivo.



LEER ACERCA DE LO QUE ESTÁN SINTIENDO

Existen diferentes libros que ayudan a los niños con esta transición. Hablar sobre lo que leen, les ayudará entender que se reunirán al final del día. Hablen acerca de la escuela de una manera positiva. De esta manera podrán mejorar su desarrollamiento de auto conciencia emocional y sabrán que necesitan para poderse sentir calmados y seguros.



PRACTIQUEN LA RUTINA MATUTINA ANTES DE IR A LA ESCUELA



Entrar a la escuela en las mañanas puede ser un gran reto especialmente si su hijo(a) no durmió bien o no comió desayuno. Asegúrese de llegar con suficiente tiempo para llegar a la escuela para no añadir estrés innecesario. Hagan un plan juntos: inventense una despedida corta y divertida. De esa manera su hijo(a) entenderá que es tiempo de entrar a la escuela. Si su hijo(a) sigue teniendo mucha dificultad en las mañanas después de tratar varias veces estas estrategias, comuníquese con su maestra, directora o consejera escolar.

VALIDE SUS SENTIMIENTOS

Reconozca sus sentimientos. Use palabras que le motiven y ayuden a pensar positivo para que tengan un buen día. Modele el comportamiento de mantenerse calmado y entusiasta.



12 FRASES QUE DEBEMOS DECIR A LOS NIÑOS
"UN NIÑO NECESITA ÁNIMO, ASÍ COMO UNA PLANTA NECESITA AGUA"

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| Eres único para mi | Confío en ti |
| Vas a hacerlo genial | Sabía que lo conseguirías |
| Estoy muy orgullosa de ti | Sé que podrás |
| Yo te ayudaré | Muchas gracias |
| Tú puedes | Conseguirás lo que te propongas |
| Cuenta conmigo | Mereces lo mejor |

Educa con el corazón