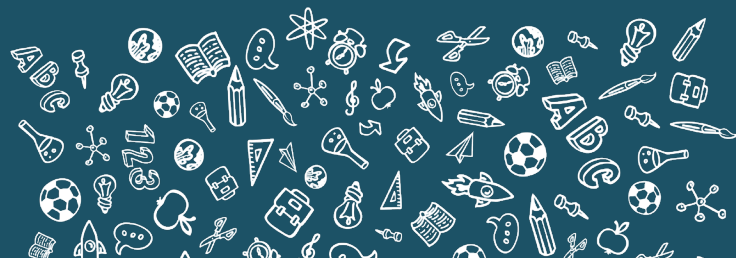




ROBERTSON READY

Here to Learn. Here to Grow!



Ayude a su estudiante a regresar a la escuela después de las vacaciones

Regresar a la escuela después de unas vacaciones o un descanso prolongado puede requerir un período de adaptación. Con un poco de preparación en casa, puede ayudar a que su hijo(a) se sienta seguro(a), tranquilo(a) y listo(a) para comenzar con éxito. Cuando su familia vuelva a la rutina escolar, celebren este logro con una actividad sencilla, como jugar un juego en familia, disfrutar una comida especial o pasar tiempo juntos.

1. Marque la fecha de regreso

Asegúrese de que su hijo(a) sepa exactamente cuándo se reanudan las clases. A los niños pequeños les puede ayudar una cuenta regresiva o un calendario familiar, mientras que los estudiantes mayores pueden anotar la fecha en su agenda o calendario del teléfono.

2. Retomen la rutina escolar

Comiencen a ajustar la hora de dormir y la rutina de la mañana unos días antes del regreso a clases. Dormir lo suficiente ayuda a que los estudiantes lleguen descansados, concentrados y listos para aprender.

3. Converse con su hijo(a)

Hable con su hijo(a) sobre el regreso a la escuela y pregúntele cómo se siente. Anímelo(a) a compartir tanto lo que le emociona como cualquier preocupación que tenga para poder brindarle apoyo y tranquilidad.

4. Revise las responsabilidades escolares

Antes de que terminen las vacaciones, revisen si hay tareas, proyectos o trabajos pendientes. Planificar con anticipación puede evitar el estrés y las prisas el primer día de clases.

5. Busque apoyo cuando sea necesario

Es normal que algunos estudiantes tengan dificultades para regresar a la escuela después de un descanso. Si su hijo(a) continúa sintiéndose incómodo(a) o tiene problemas para adaptarse, fomente una comunicación abierta y comuníquese con sus maestros, consejero escolar u otro personal de la escuela para recibir apoyo adicional.