

# Emocionados por el regreso a la escuela

## Un guía fácil de 5 pasos para que tus hijos se sientan preparados, tranquilos y seguros

El regreso a clases no tiene que ser estresante. Cambiemos el enfoque: en lugar de apresurarnos, hay que ver hacia adelante juntos.



### 1 Obtenga confianza antes del primer día

Crece la confianza con pasos pequeños como visitar la escuela, conocer a los maestros o preparar la mochila juntos.

### 2 Restablece el ritmo

Establece horarios de sueño más tempranos, mañanas sin pantallas y rutinas relajantes en la noche.

### 3 Planear juntos

Hablen sobre cómo será la rutina juntos, lo que pueden esperar en la escuela y cómo hacer nuevos amigos.



### 4 Lleva las vibras del verano a la escuela

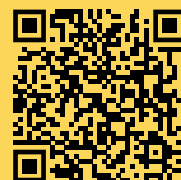
Continúa con las actividades favoritas como jugar afuera, andar en bicicleta o pasar tiempo en la piscina o la playa.

### 5 Descifrar las emociones grandes, juntos

Salgan a caminar o hagan una actividad juntos y pregúntales a tus hijos qué les emociona o les preocupa sobre el nuevo año escolar.

Agrega más herramientas a la mochila de tu familia este año.

**BrightLife Kids ofrece apoyo gratuito** para que tus hijos comiencen la escuela con confianza.



(888) 275-5357



[brightlife.kids/backtoschool](https://brightlife.kids/backtoschool)



[ce@helloworldbrightline.com](mailto:ce@helloworldbrightline.com)