

Regreso a la escuela: Plan de 4 semanas para iniciar bien el año

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1 (la semana previa al inicio de la escuela)						
Reúna todos los útiles y materiales que su hijo necesitará para iniciar la escuela.	Escriba una carta de presentación o un email para ayudar a que el maestro conozca a su hijo. Describa sus destrezas y desafíos, además de las estrategias que han funcionado en el pasado.	Asegúrese de tener todos los formularios de salud de su hijo que la escuela necesita.	Para los niños pequeños, empiece a ajustar el horario de comidas y de dormir de acuerdo al horario escolar. Anime a los adolescentes a hacer lo mismo.	Tenga una conversación casual y ligera con su hijo sobre el inicio de clases. Permita que su hijo lleve la conversación.	Vea si la escuela le entregará una lista de la clase. Saber quién estará en el salón puede ayudar a su hijo a estar preparado socialmente.	Haga algo divertido y relajante con su hijo.
Semana 2 (inicio de clases)						
Prepare la ropa con la que su hijo se sienta bien. Organice y empaque los útiles escolares para evitar el descontrol de último minuto.	Envíe a su hijo con una inyección de confianza: "Has hecho un gran trabajo de preparación para empezar el año. Tengo muchas ganas de saber cómo te fue en tu día".	Practiquen cosas que su hijo pueda decir cuando otros niños o los maestros le pregunten cómo estuvieron sus vacaciones de verano.	Si su hijo tiene que cambiar de aulas, disminuya un poco del estrés. Asegúrele que la mayoría de los maestros entenderán que llegue un par de minutos tarde los primeros días.	Tome un descanso y permita que su hijo se acostumbre a las cosas.	Encuentre una manera sencilla de celebrar la primera semana, algo como su comida o postre favoritos para la cena, o una hora adicional de televisión.	Organice el horario de la familia para el año escolar creando un calendario compartido. Empiece a usarlo desde ahora para que todos se familiaricen con él.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 3						
¿Cuándo y dónde hará la tarea su hijo? Trabajen juntos para crear un espacio tranquilo con útiles escolares a la mano.	Si su hijo necesita ayuda adicional o tiene un plan formal de apoyo, encuentre el momento para comunicarse con el maestro.	Practiquen diferentes situaciones sociales que su hijo podría enfrentar, como pedir si puede unirse a un juego durante el recreo.	Encuentre un momento tranquilo para hablar con su hijo sobre cómo van las cosas. Haga preguntas específicas como: "¿Qué es lo más divertido que has hecho hasta ahora?".	Desarrolle sistemas para ayudar a su hijo a permanecer organizado. Por ejemplo, pruebe las carpetas y archivadores con codificación por color.	Anime a su hijo para que considere unirse a los clubes escolares o actividades extraescolares.	Dediquen algo de tiempo para relajarse y disfrutar tiempo en familia.
Semana 4						
¿Cómo puede simplificar su rutina de las mañanas? Piense qué podría hacer que las cosas sean más sencillas para todos.	Hablen del lugar en la escuela donde su hijo podría recibir apoyo emocional. Esto puede ayudar a aminorar los sentimientos de ansiedad.	Organice una carpeta de tres aros para los registros escolares de su hijo. Deje espacio para los nuevos formularios y documentación de los maestros o de otras personas que trabajen con su hijo.	Practiquen más situaciones sociales que su hijo pudiera enfrentar, como pedir a algunos niños sentarse juntos en el almuerzo.	Planifique algo divertido (que no esté relacionado con la escuela) para hacer juntos este fin de semana.	Repasen juntos el horario escolar. Señale las clases que su hijo realmente disfruta.	Elogie el esfuerzo de su hijo y destaque los pequeños éxitos. Su motivación puede impulsar la autoestima de su hijo durante el año escolar.