

# Cómo apoyar la salud socioemocional de su niño

¿Cómo puede apoyar a su niño durante la transición de regreso a la escuela y durante el año escolar? Vea aquí algunas ideas.

## Consulte con su niño. Usted puede preguntarle:

- ¿Cómo te sientes de volver a la escuela?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Cuál fue una parte divertida o difícil hoy?
- ¿Hay alguien que se burle de ti o que te intimide?
- ¿Tienes alguna pregunta para mí?

## Creen una nueva rutina juntos. Hable sobre cómo mantenerse saludable a través de:

- Dormir y hacer ejercicio.
- Una buena nutrición e hidratación.
- Administrar el tiempo de pantalla.

## Si su niño está ansioso por la seguridad o por regresar al aprendizaje remoto:

- Escuche sus inquietudes.
- Comparta los pasos de seguridad que pueden tomar.
- Responda a sus preguntas con honestidad.
- Confirme que todavía hay incertidumbre.
- Comparta la información que tenga.

## Si necesita más apoyo, averigüe cómo:

- Ponerse en contacto con consejeros escolares o psicólogos.
- Encontrar recursos para tratar el estrés, la ansiedad, el trauma o el abuso.
- Conectarse con otras familias.

## Preste atención a:

- Los estados de ánimo y sentimientos.
- Comportamientos.
- Actitudes sobre la escuela.

Si ve cambios o tiene preguntas, hable con el maestro o el médico de su niño.

## Anime a su niño por medio de:

- Mantener la calma y el apoyo.
- Ayudarle a nombrar sus sentimientos.
- Centrarse en cosas positivas.
- Compartir por qué su niño es especial y por qué usted está orgulloso de él.
- Dibujar y escribir juntos.

## Si su niño está ansioso por la separación:

- Escuche sus inquietudes.
- Practique tiempos cortos de separación.
- Creen una rutina para decirse adiós.
- Envíele una nota especial o una foto en su mochila.
- Asegúrele que también lo extrañará.

## Comparta con el maestro lo siguiente de su niño:

- Fortalezas y desafíos.
- Formas de lidiar con el estrés.
- Preguntas e inquietudes.
- Intereses y talentos.

Usted tiene el derecho **legal** de obtener información de su escuela en su lengua materna. Comuníquese al personal de la escuela cuál es la mejor manera de comunicarse con usted y si su información de contacto ha cambiado.

Vea más recursos multilingües en: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!

