

## RETURNING TO SCHOOL | Supporting Your Child's Social/Emotional Wellness

With the return to school comes **big changes**, and with changes can come a lot of **big emotions**. Even if you or your child are excited about seeing familiar faces and places, you might also feel nervous, scared, or anxious. We hope this tip sheet offers you and your family support through this transition!



### Have open and honest conversations with your child

How are they feeling about returning to school? **Ask open ended questions**: "Do you have any questions about what might be different? What are you looking forward to the most? Is there anything you are a little nervous about? How can I support you?"



### Attend to emotions

It's tempting to want to "fix things" or only focus on the positive, but children need to know that you understand what's going on for them before they're ready to move into solutions. Help your child **name their feelings** ("It sounds like you feel \_\_\_") and then empathize ("I totally get why you would feel \_\_\_ right now") before jumping into reassurance. Sometimes your child just needs you to sit with them calmly as they go through their emotions. Sometimes **brainstorming energy outlets can help** ("What can you do when you're feeling \_\_\_?" Examples might include: Go to the park, dance it out, draw, make a card for your friend or teacher, listen to music, take a shower).



### Information is power

Having access to information allows more anxious children to feel more in control. If this sounds like your child, review the protocol for returning to campus with them a few times. Help your child **visualize or think through policy and procedural changes** so they know what to expect and are not caught off guard.



### ROUTINES, ROUTINES, ROUTINES

Practice healthy habits and routines. Many families have created new "Stay at Home Routines" that may be much looser than Pre-Covid routines (sleeping in, Pajamas on until lunch, staying up later, more screen time). **Start brainstorming now with your child about healthy schooltime routines**. Some ideas may include: packing lunches the night before; longer period of device-free evening wind-down time; earlier bedtimes; getting up earlier to have ample time to eat breakfast, get dressed, and prepare for the day; less time on devices overall. The school routine may feel frantic or chaotic at first, so if possible, **practice these new routines before the return to campus**.



### Anticipate an adjustment period

**Your child may be more tired in the first weeks** back to school, which may look like irritability, low frustration tolerance, and a range of various emotions. Your child will be engaging all of their senses through in-person learning, being with friends, leaving the home--this may be an easier adjustment for some and more challenging for others. **Plan for ample wind down time** in the evenings and rest/sleep for your child to recharge.



## REGRESO A LA ESCUELA | Apoyar el Bienestar Social y Emocional de Su Hijo

Con el regreso a la escuela vienen **grandes cambios**, y con los cambios pueden surgir **muchas emociones** importantes. Incluso si usted o su hijo están emocionados de ver caras y lugares familiares, es posible que también se sientan nerviosos, asustados o ansiosos. Esperamos que esta hoja de consejos les ofrezca apoyo a usted y a su familia durante esta transición.



### Tenga conversaciones abiertas y honestas con su hijo

¿Cómo se sienten al regresar a la escuela? **Haga preguntas abiertas:** "¿Tiene alguna pregunta sobre qué podría ser diferente? ¿Qué es lo que más te entusiasma al regresar? ¿Hay algo por lo que estés un poco nervioso? ¿Cómo puedo apoyarte?"



### Atiende a las emociones

Es tentador querer "arreglar las cosas" o solo concentrarse en lo positivo, pero los niños deben saber que usted comprende lo que les está sucediendo antes de que estén listos para buscar soluciones. **Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos** ("Parece que te sientes \_\_\_") y luego empatiza ("Entiendo totalmente porque ahorita te sientas \_\_\_") antes de saltar a la tranquilidad. A veces, su hijo solo necesita que uno se siente con él con calma mientras navega sus emociones. A veces, **una lluvia de ideas sobre salidas de como sacar su energía puede ayudar** ("¿Qué puedes hacer cuando te sientes \_\_\_?"). Los ejemplos pueden incluir: Ir al parque, bailar, dibujar, hacer una tarjeta para tu amigo o maestro, escuchar música, tomar un baño).



### Información es poder

Tener acceso a la información permite que los niños más ansiosos se sientan más en control. Si esto suena familiar a su hijo, revise el protocolo para regresar a la escuela con ellos varias veces. Ayude a su hijo a **visualizar o pensar detalladamente en los cambios de reglas y procedimientos** para que sepan qué esperar y no lo tomen por sorpresa.



### RUTINAS, RUTINAS, RUTINAS

Practica hábitos y rutinas saludables. Muchas familias han creado nuevas "Rutinas para quedarse en casa" que pueden ser mucho más flexibles que las rutinas Pre-Covid (dormir hasta el almuerzo, quedarse despierto más tarde, más tiempo frente a la pantalla). **Empiece a intercambiar ideas ahora con su hijo sobre rutinas saludables de la escuela.** Algunas ideas pueden incluir: preparar el almuerzo la noche anterior; mayor período de tiempo libre de pantallas por la noche; acostarse temprano; levantarse más temprano para tener tiempo suficiente para desayunar, vestirse y prepararse para el día; menos tiempo en las pantallas en general. La rutina escolar puede parecer exhausta o caótica al principio, así que, si es posible, **practique estas nuevas rutinas antes de regresar a la escuela.**



### Anticipar un período de ajuste

**Su hijo puede estar más cansado en las primeras semanas** de regresar a la escuela, esto puede parecer o presentarse como irritabilidad, baja tolerancia a la frustración y una variedad de diversas emociones. Sus hijos involucrarán todos sus sentidos a través del aprendizaje en persona, estando con amigos, saliendo del hogar; esto puede ser un ajuste más fácil para algunos y más desafiante para otros. **Planifique un amplio tiempo de descanso** por las noches para que sus hijos se recarguen.

