

BACK TO SCHOOL TIPS

Top 10 List (Mental Health Edition)

- 1** **Remind your child that they're not alone.** Nearly everyone feels behind in school this year. Hang in there and just do your best!
- 2** **Help your child know what to expect.** Find out the school's policies this year. What's different about lockers, classrooms, lunch or anything else?
- 3** **Praise all your child's efforts!** Life's more than grades. Recognize their curiosity, kindness and bravery.
- 4** **Pay attention to your own anxiety.** Kids can sense anxiety. Talk to other adults to ease worry and get professional help if you need it.
- 5** **Get enough sleep.** Preschoolers need 11-12 hours, school-aged kids need 10 hours and teens need 9-10 hours.
- 6** **Schedule quality time together.** Just 1 hour makes a difference. Here's a topic of conversation: What are you most excited about this year?
- 7** **Encourage daily movement.** Children need 1 hour of physical activity a day — riding a bike, a dance party or whatever gets them moving.
- 8** **Keep a routine.** Waking up and going to bed at the same time every day improves mental health. (This goes for adults too!)
- 9** **Identify ways to calm stress.** Taking deep breaths or holding something comforting in your hand (like a smooth rock) quietly relieve stress.
- 10** **Just ask!** Ask your child if they're worried about being back in the classroom. Be a good listener and support them.

Regreso a la escuela

Los 10 puntos más importantes (Edición sobre salud mental)

- 1 Recuerde a su hijo que no está solo.** Casi todo el mundo se siente atrasado en la escuela este año. ¡Resista y siga dando lo mejor de sí mismo!
- 2 Ayude a su hijo a saber qué puede esperar.** Infórmese sobre las políticas de la escuela este año. ¿Qué ha cambiado en cuanto a los casilleros, los salones de clase, el almuerzo o cualquier otra cosa?
- 3 ¡Elogie todos los esfuerzos de su hijo!** La vida es más que las notas. Reconozca su curiosidad, su amabilidad y su valentía.
- 4 Preste atención a su propia ansiedad.** Los niños pueden percibir la ansiedad. Converse con otros adultos para aliviar la preocupación y busque ayuda profesional si la necesita.
- 5 Duerma lo suficiente.** Los niños en edad preescolar necesitan entre 11 a 12 horas, los niños en edad escolar 10 horas y los adolescentes entre 9 y 10 horas.
- 6 Programe tiempo de calidad juntos.** Solo 1 hora marca la diferencia. A continuación, se le presenta un posible tema de conversación: ¿Qué es lo que más le entusiasma de este año?
- 7 Fomente la actividad física.** Los niños necesitan 1 hora de actividad física al día como montar en bicicleta, bailar o cualquier otra cosa que les haga moverse.
- 8 Mantenga una rutina.** Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora mejora la salud mental. (¡Esto también es válido para los adultos!)
- 9 Identifique maneras de calmar el estrés.** Respirar profundamente o sostener algo pequeño y reconfortante en la mano (como una roca suave) alivian el estrés sin interrumpir la clase.
- 10 ¡Solo tiene que preguntar!** Pregúntele a su hijo si tiene algún temor al volver a clases. Sea un buen oyente y apóyelos.



[Integral Care.org/es](https://IntegralCare.org/es)

¿Preocupado por su hijo? Hable con su consejero escolar.

Si necesita apoyo emocional, llame a nuestra línea de ayuda gratuita las 24 horas de los 7 días de la semana al **512-472-HELP (4357)** a cualquier hora de día o de noche. Presione 2 para Español y luego 1.