



## Cómo ayudar a su hijo a tener un regreso a la escuela mentalmente sano

A medida que los estudiantes se preparan para regresar a la escuela o para comenzar una nueva escuela por primera vez, es posible que experimenten una mezcla de emociones. Es normal que los estudiantes, y sus padres y cuidadores, estén emocionados y nerviosos a la vez durante este periodo de transición.

Este recurso fue desarrollado para ayudar a los padres y cuidadores a orientarse y ayudar a sus hijos en su regreso a la escuela. A menudo, el «regreso a clases» ocurre en el otoño de cada año, pero para algunos estudiantes puede ser después de una ausencia prolongada o cuando comienzan en una nueva escuela.

**Nota:** \*Si bien utilizamos el término «hijo» en todo momento, reconocemos que el menor que usted cuida en realidad puede ser un adolescente o un adulto joven.

### Formas de ayudar a su hijo durante el regreso a la escuela

#### Recuerde la importancia de su propio bienestar

Con frecuencia, los padres y cuidadores cuentan que el regreso a la escuela es un momento estresante. Si bien la rutina y la constancia del año escolar son bienvenidas, esto conlleva una mayor presión para cumplir con un horario y menos tiempo de relajamiento juntos como familia. Muchos padres y cuidadores también se preocupan por cómo les irá a sus hijos en la escuela, especialmente si la escuela no ha sido una buena experiencia para ellos o para sus hijos en el pasado. En las semanas previas a la transición, es importante que dedique un tiempo cada día a hacer algo por sí mismo. Cuidar de su propia salud mental y bienestar es una herramienta importante para ayudar a su hijo.

#### Estas son algunas ideas útiles de padres y cuidadores de todo Ontario:

- Intente dedicar tiempo a lo básico: busque una rutina de sueño que lo haga sentir descansado, salga y mueva el cuerpo tanto como sea posible.
- Respire lenta y profundamente unas cuantas veces cuando empiece a sentir ansiedad o estrés.
- Intente simplemente escuchar sus pensamientos y practique notarlos sin juzgarlos ni tratar de deshacerse de ellos. Incluso cinco minutos de este tipo de reflexión silenciosa pueden tener un impacto positivo.
- Conéctese con un amigo, familiar o miembro de la comunidad que lo ayude a sentirse apoyado.

#### Hable con su hijo sobre el regreso a la escuela

Tómese un tiempo para pensar en cómo podría ser el regreso a clases para su hijo y hable con él sobre lo que puede esperar. Es importante crear un espacio para que comparta sus inquietudes, reconozca sus preocupaciones y le ayude a recordar las partes de la escuela que le gustan o que le entusiasman.

Para algunos estudiantes, puede ser útil prepararlos mediante juegos e historias. Practicar la escuela juntos con juegos y leer libros juntos acerca de la escuela puede ayudarlos a entender qué esperar.



---

Para algunos estudiantes, hablar sobre la escuela es útil. A continuación, se muestran algunos temas que se pueden utilizar para iniciar la conversación:

- ¿Qué te gusta aprender en la escuela?
- ¿Qué es lo que esperas hacer durante el año escolar?
- ¿Cómo te sientes acerca de este año escolar?
- ¿Qué es lo que te entusiasma?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Cómo puedo ayudarte a sentirte cómodo con la escuela?

### Empiece a introducir rutinas familiares

A medida que se prepara para el regreso a la escuela, es posible que desee volver poco a poco a un horario que se acerque más al que utiliza durante el año escolar (p. ej., acostarse más temprano, levantarse más temprano, comer a horas más regulares). Involucre a su(s) hijo(s) organizando el horario juntos y configurando alarmas y recordatorios para ayudarlo(s) a cumplirlo.

Para algunos niños, practicar puede ser útil (p. ej., caminar juntos a la escuela, planificar una reunión con otros compañeros de clase antes de que comience la escuela, acceder a cuentas e información en línea).

En el caso de los adolescentes, puede alentarlos a que identifiquen cómo podrían ser sus rutinas y a hacer un plan para volver a las rutinas habituales. Pregúnteles qué puede hacer para ayudarlos con el plan.

Si tiene un niño o un adolescente que viaja de forma independiente a la escuela, puede ayudarlo a encontrar una ruta segura a la escuela o a encontrar rutas y paradas de autobús para que se sienta seguro una vez que comiencen las clases.

## Cómo reconocer y abordar el estrés relacionado con el regreso a la escuela

Si bien algunos estudiantes estarán ansiosos por regresar a la escuela, muchos también estarán nerviosos. Es posible que algunos jóvenes se sientan muy preocupados por volver a empezar y por lo que depara el nuevo año escolar. El estrés y la preocupación pueden manifestarse de distintas maneras. Es posible que su hijo le diga que se siente temeroso o abrumado. Es posible que note cosas como dolores de cabeza frecuentes, problemas para dormir o irritabilidad. Es posible que su hijo parezca retraído, demasiado cansado o inquieto.

### Hay muchas maneras en las que puede ayudar a su hijo si está estresado o preocupado:

- Ayude a su hijo a encontrar maneras de sobrellevar los sentimientos de preocupación (p. ej., pregúntele qué le ha funcionado en el pasado, pruebe algunas [técnicas de recuperación o respiración](#)).
- Ayude a su hijo a encontrar formas de reducir el estrés mismo (p. ej., si le preocupa perderse al intentar encontrar sus aulas en una escuela nueva, programe una visita y conozca la distribución de la escuela).

No todo el estrés se puede evitar, pero a veces se puede reducir. Es importante tener herramientas y estrategias listas para hacer frente al estrés para que su hijo pueda disfrutar de las partes de la escuela que lo hacen sentir feliz, conectado y aprender.

Si tiene preguntas o inquietudes, considere ponerse en contacto con su escuela. Si su hijo está comenzando en una escuela nueva, llame a la escuela para ponerse en contacto con un miembro del personal apropiado.

### Visite estos sitios web para obtener más información:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

