



## Consejos de preparación para el regreso a clases

La transición de regreso a clases tras las vacaciones de verano está llena de grandes cambios y grandes sentimientos. Pero hay formas de prepararse para la transición para optimizar la experiencia de su familia. Considere las sugerencias a continuación.

- Unas semanas antes del primer día de clases, comience a hacer que la hora de dormir sea más temprano.
- Comience a disminuir el tiempo de uso de pantallas y sustitúyalo por actividades como leer o escribir.
- Visite bibliotecas, museos y otros lugares que estimulen el "cerebro de aprendizaje".
- Comience a desayunar y a almorzar en los horarios que se esperan durante el día escolar.
- Revise las necesidades parentales y estudiantiles con respecto a las tareas, y la correspondencia con docentes por correo electrónico, sitios web y aplicaciones especiales. Reúna las contraseñas correctas y solucione cualquier problema ahora.
- Si no sabe la ubicación de la parada de autobús o de la escuela de su hijo o hija, encuéntrelas y visítelas.
- Para disminuir la ansiedad de regreso a clases, considere hacer que su hijo o hija escriba una "historia social" al respecto. [Descubra cómo aquí](https://bit.ly/45fr1W5) (URL: <https://bit.ly/45fr1W5>).
- La semana antes de comenzar las clases, hable con su hijo o hija sobre cómo puede disfrutar las clases y por qué será bueno para él o ella. Asegúrese de destacar los aspectos sociales de las nuevas experiencias y de ver amigos y amigas.
- Como padres, madres y cuidadores, asegúrense de revisar cómo afecta sus vidas esta transición.
  - Dedique tiempo a desarrollar su nueva rutina.
  - Cambie sus propios horarios límites y de comidas, sus necesidades de cuidado personal y trabajo, para permitir una transición más tranquila.
  - Prepárese para las actitudes, los humores y las emociones que acompañan el final del verano y la tristeza que se genera, y las personas suelen sentir al finalizar las vacaciones de verano y cuando las familias pasan menos tiempo juntas.
- Como familia, practiquen la paciencia y asegúrense de recordarse unos a otros que las transiciones suelen implicar un periodo de adaptación que puede acarrear muchos sentimientos incómodos, como la ansiedad y la frustración.

Para ver recursos gratuitos para lidiar con aspectos estresantes y emociones durante la transición del verano al año escolar, visite [Michigan.gov/StayWell](https://Michigan.gov/StayWell).