



# SEPTIEMBRE: REGRESO A LA ESCUELA

– QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES –

## Información fundamental

Regresando a la escuela después de las vacaciones del verano puede ser un tiempo emocional para algunos. Para niños y adolescentes que tienen dificultades o ansiedades con el regreso a la escuela, aquí hay algunas estrategias que puede usar como padre:

### Habla con su hijo/a

- Háglele saber a su hijo/a que muchas personas se sienten ansiosas por tener que regresar a la escuela
- Dígale que es natural sentirse así, y que usted está ahí para hablar y escuchar

## Consejos para Manejar la Ansiedad Escolar

### Intente mostrar formas sanas para manejar la ansiedad como las siguientes ideas:

- Tomar tres respiraciones profundas
- Tomar agua
- Salir para caminar o para hacer ejercicio afuera
- Escuchar musica/bailar
- Recitar afirmaciones/palabras positivas
- Hablar con un amigo/a

### Recursos Adicionales

- Artículo: [Que hacer y no hacer cuando los niños están ansiosos](#)
- Artículo: [Ansiedad en niños por el regreso a clases](#)
- Video para niños: [Yoga de Cosmic Kids](#)
- Video para adolescentes: [Ejercicio de Atención Plena](#)