



Strategies for a Successful Start to the School Year

*Our partners at the Child Mind Institute want to welcome you and your family back to school.
Here are some tips to help you have a great start to a unique year!*

- **Create routines and implement a daily schedule**
 - Most children manage their behavior better when they know what to expect. Having a consistent routine for remote and/or in-person school days will help your child feel more comfortable and less overwhelmed.
 - When you've set your routine, make a schedule (including pictures for elementary-aged children) and put it where your child can see it.
 - Each morning, review the activities, work and events planned for the day. Include scheduled times for breaks and movement!
 - Let your child know when they will be in school vs. at home in advance. Explain how life in the classroom might look different than last year at school or during home learning.
- **Acknowledge your child's feelings**
 - Many children are especially anxious about returning to school in these uncertain times. Listen to and acknowledge your child's feelings, instead of dismissing them.
 - For example, instead of, "Nothing to be worried about! You'll be fine!" try: "You sound worried about the changes in school this year" or "It's understandable that you're feeling worried about COVID. Let's think about some things you can do to stay safe, like wearing your mask and washing your hands."
- **Focus on positive behaviors**
 - Choose two or three positive behaviors that you'd like to see more often, like following directions, waking up or going to bed on time, and setting up technology for virtual sessions or starting homework before being asked.
 - Offer specific praise when you see these behaviors. For example: "Great job getting your technology ready for online learning!"
- **Open the lines of communication**
 - Connect with your child's teachers now to let them know what strategies have helped your child in the past and share any concerns you have about the school year. Establishing this partnership early is key to your child's success. Given that kids will be seeing their teachers less often this year, it's especially helpful to connect with them proactively.
- **Prioritize your own self-care**
 - The start of the school year can be an overwhelming transition for both students and families. Make your own mental health a priority and find your own outlets for stress relief, to make sure that you're not passing on stress and frustration to your children. This is a great opportunity to model healthy coping skills and acknowledge that this "new normal" is hard for you, too.

The Child Mind Institute is an independent, national nonprofit dedicated to transforming the lives of children and families struggling with mental health and learning disorders. Our teams work every day to deliver the highest standards of care, advance the science of the developing brain, and empower parents, professionals and policymakers to support children when and where they need it most. Together with our supporters, we're helping children reach their full potential in school and in life. Learn more at childmind.org.



Estrategias para un comienzo del año escolar exitoso

Nuestros socios en el Child Mind Institute quieren darle la bienvenida este regreso a clases a usted y a su familia. ¡Aquí encontrará consejos para tener un gran comienzo en un año único!

- **Cree rutinas e implemente un horario diario**
 - La mayoría de los niños manejan mejor su comportamiento cuando saben qué esperar. Tener una rutina constante para los días de aprendizaje remoto y / o presencial ayudará a su hijo a sentirse más cómodo y menos agobiado.
 - Cuando usted haya establecido su rutina, haga un horario (que incluya imágenes para niños de primaria) y colóquelo donde su hijo lo pueda ver.
 - Cada mañana, revise las actividades, trabajos y eventos planificados para el día. ¡Incluya horarios para descansos y movimiento!
 - Diga a su hijo con anticipación cuándo irá a la escuela o estará en casa. Explique que el salón podría lucir diferente al del año pasado en la escuela o cuando aprende en casa.
- **Reconozca los sentimientos de su hijo**
 - Muchos niños están particularmente ansiosos por el regreso a clases en estos tiempos inciertos. Escuche y reconozca los sentimientos de su hijo en lugar de ignorarlos.
 - Por ejemplo, en lugar de “¡No te preocupes! ¡Estarás bien!” intente: “Sé que te preocupan los cambios en la escuela este año” o “Entiendo tu frustración por todos los cambios debido al COVID. Pensemos en algunas cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo, como ponerte el cubrebocas y lavarte las manos”.
- **Enfóquese en los comportamientos positivos**
 - Elija dos o tres comportamientos positivos que le gustaría ver con más frecuencia, como seguir instrucciones, despertarse o irse a la cama a tiempo y configurar la tecnología para sesiones virtuales o comenzar la tarea antes de que usted se lo pida.
 - Ofrezca elogios específicos cuando observe estos comportamientos. Por ejemplo: “¡Excelente, preparaste la tecnología para tu aprendizaje en línea!”.
- **Abra las líneas para la comunicación**
 - Conéctese con los maestros de su hijo para informarles qué estrategias han ayudado a su hijo en el pasado y comparta cualquier inquietud que tenga sobre el año escolar. La comunicación temprana es clave para el éxito de su hijo. Dado que los niños verán a sus maestros con menos frecuencia este año, es especialmente útil conectarse con ellos de manera proactiva.
- **Priorice su propio bienestar**
 - El comienzo del año escolar puede ser una transición abrumadora para los estudiantes y sus familias. Haga de su propia salud mental una prioridad y encuentre sus propias salidas para aliviar el estrés, y asegúrese de no pasar estrés y frustración a sus hijos. Esta es una gran oportunidad para modelar habilidades de afrontamiento saludables y reconocer que esta “nueva normalidad” también es difícil para usted.