



▶▶ Guía de Salud Mental para el Regreso a Clases

Regresar a la escuela después de las vacaciones de verano puede generar sentimientos de emoción, agobio y estrés. Si usted es el padre/cuidador de un niño pequeño o un adolescente, aquí hay algunos consejos de salud mental para el regreso a clases para toda la familia.

1. **Dese tiempo a usted y a su niño/adolescente para adaptarse al horario de regreso a la escuela.** Esto se puede hacer practicando los cambios de horario y de rutina con anticipación. Comenzar una rutina a la hora de acostarse más temprano unos días o una semana antes puede ayudar a crear una rutina consistente para prepararse para el nuevo año escolar.
2. **Establecer una práctica de bienestar.** Aquí hay algunos ejemplos: reflexionar sobre algo por lo que está agradecido cada mañana, escuchar una canción edificante antes de ir a la escuela, respirar profundamente durante el día, incorporar alimentos/refrigerios saludables todos los días.
3. **Hablar sobre sentimientos/emociones y cambios.** Es normal sentirse nervioso o abrumado asistir a una nueva escuela, grado, maestro, experiencia, etc. Proporcione un espacio para hablar sobre los sentimientos y emociones y normalice pedir ayuda.

Sitios de Recursos

- [LA County DMH School Based Community Access Point](#)
- [Recursos de regreso a clases - California Health and Human Services](#)
- [Recursos de Regreso a la Escuela - PBS Kids](#)

Lectura Útil

- [10 Consejos para Padres](#)
- [Consejos de Regreso a la Escuela](#)
- [Tus Sentimientos están Seguros Conmigo - Niños \(lacounty.gov\)](#)
- [Tus Sentimientos están Seguros Conmigo Adolescentes \(lacounty.gov\)](#)

