

COUNSELING CONNECTION



Boletín Enero 2023

CÓMO TENER UNA TRANSICIÓN SIN PROBLEMAS DESDE LAS VACACIONES

Las luchas que vienen con la transición de regreso al aula.

Las decoraciones navideñas aún están arriba, pero las vacaciones han pasado, y la fecha de regreso a la escuela está aquí, y también sus niveles de estrés.

Durante las vacaciones, las rutinas familiares se ven muy alteradas, lo que puede conducir a comportamientos poco saludables. La hora de acostarse temprano se retrasa, una explosión de visitas familiares, planes de viaje y dulces adicionales se deslizan a su hijo durante las vacaciones.

No es fácil para los niños o los padres hacer la transición de regreso al aula después de las largas vacaciones. A menudo, los niños esperan con ansias las vacaciones tanto que una vez que es hora de regresar, puede ser algo deprimente para ellos.



Maneras de volver a encarrilar a su hijo después de las vacaciones navideñas.

Un poco de apoyo ayuda mucho, y al proporcionar una perspectiva positiva, le está dando a su hijo el impulso que necesita para regresar y tener un resto exitoso de su año escolar.

- Reanude su rutina y refuerce esas horas de acostarse. Un niño bien descansado puede concentrarse y aprender mejor en el aula y durante las actividades extracurriculares.

- Dale algo que esperar. Una excelente manera de hacerlo es tan simple como ir al supermercado con ellos y permitirles ayudar a planificar sus almuerzos semanales.

- Establecimiento intencional de metas. Todos somos conscientes de las resoluciones de Año Nuevo, pero ¿sabías que el ochenta por ciento de ellas están rotas? Involucre a sus hijos con el establecimiento de metas significativas e incluya puntos de control más pequeños en el camino. Concéntrese en lo que pueden hacer para mejorar en la escuela en el Año Nuevo y cómo puede ayudar a que sus metas sucedan juntos.

¡Bienvenidos de nuevo Bulldogs!