

Lista para regreso a la escuela

Comenzar un nuevo año escolar puede ser emocionante y estresante. El COVID-19 ha dificultado que las escuelas y las familias se preparen este año escolar. A continuación, se ofrecen algunos consejos para aliviar el estrés y preparar a su familia para una temporada de regreso a clases saludables.

Salud Seguridad



Comienzo el año saludablemente escolar siguiendo los pasos a continuación:

- Lleve a su hijo a un examen físico**
Y traiga los formularios firmados a la escuela.
Recordatorio: pídale a su médico que revise la visión de su hijo.
- Programe una visita al dentista**
Los chequeos dentales deben realizarse cada 6 meses. Es la mejor manera de mantener sanos los dientes de su hijo y prevenir caries u otros problemas.
- Hablan con la enfermera de la escuela**
Informe a la enfermera si su hijo tiene una condición crónica como asma, diabetes o alergias. La enfermera le permitirá saber lo que necesita para mantener sano a su hijo en la escuela.
- Compruebe que todos los formularios estén actualizados**
Tales como formularios de administración de medicamentos, 504, planes de acción para el asma. Esto incluye su información y la información de su médico.
- Asegúrese las vacunas estén hasta la fecha**
Esto ayuda a evitar que su hijo se enferme e infecte a otros. Asegúrese de preguntarle al médico de su hijo sobre la vacuna contra la gripe. Es importante para obtener la vacuna contra la gripe debido a COVID-19.

Seguridad física



Es importante de practicar la seguridad física este año para prevenir la propagación del COVID-19. Para preparar a su hijo para el año escolar, puede:

- Infórmese sobre el plan de reapertura de su escuela**
Y comuníquese con el personal de la escuela si tiene alguna pregunta.
- Recuérdale a su hijo que se lave las manos**
Antes y después de comer, después de ir al baño y después de tocar algo que otras personas hayan tocado. Practique el lavado de manos en casa. Frote durante al menos 20 segundos. **Recordatorio:** puedes cantar "Feliz cumpleaños" dos veces para llegar a los 20 segundos!
- Práctica el uso de máscaras**
Las mascarillas deben ser cómodas y cubrir la boca y la nariz del niño. Si es una mascarilla de tela, conviene limpiarla después de cada uso. Las mascarillas desechables solo deben usarse una vez.
- Controle la temperatura todas las mañanas**
Los niños que se sientan enfermos no deben asistir a la escuela. Avísele a la escuela si su hijo no se siente bien y necesita quedarse en casa.
- Hablar con su hijo sobre cómo practicar la seguridad física en la escuela**

Seguridad emocional



COVID-19 ha causado mucha incertidumbre y cambios en las rutinas. Para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés, puede:

- Hablar sobre la atrás-a-plan de la escuela**
Hágales saber cómo será su cronograma de ganancias, ya sea en persona o en forma remota. Hágales saber que está bien estar asustado o nervioso y hable con ellos todos los días. Hazles preguntas como "¿Qué emoji usarías para describir cómo te sientes hoy?" o "Cuéntame una cosa que te haga feliz. ¿Cuéntame algo que te preocupe? "
- Practiquen Cuidado personal juntos**
Crear un back-to-escuela, diario de gratitud para practicar momentos conscientes con la respiración profunda, estiramiento, u otras actividades de puesta a tierra. Siga una rutina diaria y un horario de sueño. ¡Incluya TIEMPO FAMILIAR!
- Comuníquese con alguien en quien confíe**
Si su hijo se siente preocupado o asustado, comuníquese con la escuela para obtener ayuda para conectarse con recursos adicionales de apoyo.
- Stay connected but distanced**
Programe formas seguras de mantener la conexión con compañeros amigos, como videollamadas o noches de juegos virtuales.

¡Hacer preguntas! Aquí hay algunas ideas para comenzar Preguntas principales para hacerle a la escuela de su hijo

1. TENGO PROBLEMAS PARA CONSEGUIR UNA CITA O NO VEO A UN MÉDICO REGULAR, ¿PUEDE LA ESCUELA AYUDARME A ENCONTRAR UN PEDIATRA DE CONFIANZA?
2. NO ESTOY SEGURO DE QUÉ FORMULARIOS NECESITO QUE FIRME EL MÉDICO DE MI HIJO, ¿PUEDEN AYUDARME A ENCONTRARLOS?
3. ¿A QUIÉN DEBO DEVOLVER LOS FORMULARIOS COMPLETOS?

**Salud
Seguridad**

1. ¿CÓMO AYUDARÁ LA ESCUELA A QUE MI HIJO USE UNA MÁSCARA? ¿LA ESCUELA PROPORCIONARÁ MÁSCARAS SI ES NECESARIO?
2. ¿ESTARÁN DISPONIBLES ESTACIONES DE LAVADO DE MANOS O DESINFECTANTE DE MANOS EN TODA LA ESCUELA?
3. ¿CÓMO SE MANTENDRÁ LA DISTANCIA FÍSICA DURANTE LA JORNADA ESCOLAR?

**Seguridad
física**

1. ¿QUÉ APOYOS SOCIOEMOCIONALES EXISTEN PARA MI HIJO QUE ESTÁ APRENDIENDO DE FORMA REMOTA? ¿QUÉ HAY PARA ASEGURAR QUE MI HIJO SE MANTENGA ENCAMINADO?
2. ¿CON QUIÉN PUEDO HABLAR EN LA ESCUELA SI TENGO PREOCUPACIONES SOBRE MI HIJO O NECESITO AYUDA?
3. ¿CON QUIÉN PUEDE HABLAR MI HIJO SI PERDIMOS A UN FAMILIAR / AMIGO A CAUSA DE COVID-19?
4. ¿QUÉ APOYOS EXISTEN PARA AYUDAR A MI HIJO EN LA TRANSICIÓN AL COMBINADO APRENDIZAJE?

**Seguridad
emocional**

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite estos sitios web:

<https://www.understood.org/pages/en/families/>
and
<https://www.healthyandreadytolearn.org>

