



6 de septiembre, 2019

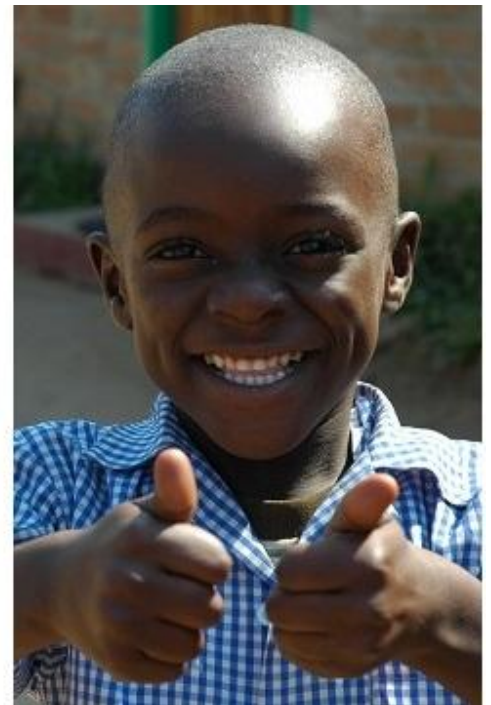
CÓMO CALMAR LA ANSIEDAD DE REGRESO A LA ESCUELA

Cuando llega el primer día de clases, los niños, y los padres, pueden estar emocionados y un poco nerviosos. Los sentimientos de ansiedad son normales y se espera que ocurran durante los tiempos de transición o cambio. Esto es especialmente cierto para los niños y adolescentes que regresan a la escuela, o para los niños que comienzan el kínder.

¡Esta transición puede ser estresante y perjudicial para toda la familia! Antes del primer día de clases, su hijo ansioso puede aferrarse, llorar, tener berrinches, tener problemas para dormir, quejarse de dolores de cabeza o dolores de estómago, apartarse y ponerse huraño o irritable.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a aliviar el estrés de un nuevo año escolar y comenzar con una nota positiva:

- Tranquilice a su hijo
- Señale los aspectos positivos
- Prepárese con anticipación y comience una rutina
- Hable sobre la seguridad durante el viaje a la escuela y del regreso a casa
- Prepárese con un plan para necesidades especiales
- Haga a su hijo sentirse cómodo
- Prepárese para situaciones de emergencia.



Leer más en www.capta.org/tips-for-parents.

KIT DE LA PTA NACIONAL PARA LÍDERES DE LA PTA LOCAL

¡Es la época más maravillosa del año para la PTA! El comienzo del año escolar es una temporada festiva no oficial y los maestros, padres y estudiantes están llenos de anticipación y entusiasmo por el año escolar que viene.

¡Celebremos la Semana Regreso a Clases de la PTA Nacional! Este año, la semana ha sido designada del 16 al 20 de septiembre. Cada día de la semana, la PTA Nacional compartirá recursos, guías y consejos para los líderes, padres, estudiantes y maestros de la PTA, que se encuentran en su sitio web en www.PTA.org/BacktoSchool.

Marque sus calendarios para la Semana de Regreso a Clases de la PTA, visite www.PTA.org/BacktoSchool para acceder a los recursos y compartirlos con la comunidad de su PTA y use y siga #PTABackToSchool. ¡Queremos que usted celebre con nosotros!



TOME ACCIÓN

Conferencias de Liderazgo Regionales



¡No se pierda estas dos grandes oportunidades de capacitación para los líderes de la PTA en Rialto este fin de semana!

MAS INFORMACIÓN

¡Únase a la PTA!



¿Sabía usted que los miembros de la PTA reciben beneficios especiales simplemente por ser miembros?

ÚNASE HOY

Fortaleciendo la Participación de los Padres



Participación Familiar = a éxito estudiantil. Obtenga más información sobre los estándares para las asociaciones entre la familia y la escuela.

LEER MÁS

Únase a Nosotros en las Redes Sociales



¿Sabe usted que la PTA del Estado de California está en las redes sociales?

SÍGANOS

Este correo electrónico se envía a todos los miembros y líderes de la PTA, así como a todos los directores y superintendentes de California.