



## TIPS TO CALM START-OF-SCHOOL JITTERS

The back-to-school season is an exciting time, but it can also be an anxious time for some children - and parents, too! Preparing in advance can help your child feel more confident and have a more positive school experience.

California State PTA offers guidance for parents and students for helping to calm jitters during the start of school:

- **Re-assure your child.** Anxieties and concerns are normal. Many children will experience these feelings at the start of the school year. Encourage your children to talk openly with you and with teachers about concerns or worries they may have.
- **Point out the positives.** Starting a new school year can be fun. Your child will see old friends and meet new ones. The first week of school offers a chance to learn about new things and pursue interests. Reinforce the fun and excitement of learning with your child.
- **Prepare ahead.** Have your child pick out the clothes he or she plans to wear to school the next day. This will save time and stress in the morning. Encourage everyone in the house to go to bed early and get up 15 to 30 minutes earlier so they're not rushing around in the morning. Allow enough time for a good breakfast, and make arrangements for your child's lunch. During the first week of school, find out if any additional materials are requested (pencils, folders, etc.) Remember: Your school, local nonprofit groups and PTAs often can help with providing school supplies.
- **Encourage safe traveling to and from school.** Find another child in the neighborhood with whom your youngster can walk or bike to school, or ride with on the bus. Briefly review the basics of safe walking and biking. If you feel it is appropriate, drive your child (or walk with him) to school and pick him up on the first day.
- **Plan for special needs.** If your child requires medication, treatment or has special needs, talk to the school administrative staff, then talk to your child about how those needs will be handled at school (what time to go to the office for medication or what foods in the cafeteria to avoid, etc.).
- **Prepare for emergency situations.** What should your child do if you are late picking her up, or if no one is at the house when she arrives home? What should your child do if he feels picked on while at recess? Talking in advance with your child and having a plan will help minimize panic and stress.



For more back-to-school tips for parents and information on the importance of family engagement, visit [www.capta.org](http://www.capta.org). PTA connects families, schools and communities, and helps kids and parents feel welcomed at school throughout the year.



## CÓMO CALMAR LOS NERVIOS DE REGRESAR A LA ESCUELA

La temporada de regreso a la escuela es un momento emocionante, pero ¡también puede causar ansiedad a algunos niños - y a sus padres también!

Prepararse de antemano puede ayudar a su niño a sentirse más seguro y a tener una experiencia escolar más positiva la PTA del Estado de California ofrece orientación a los padres y estudiantes para ayudar a calmar el nerviosismo durante el comienzo de la escuela:



- **Platique con su hijo.** Explíqueles que la ansiedad y la preocupación son sentimientos normales. Muchos niños experimentan estos sentimientos al comienzo del año escolar. Invite a su hijo a hablar abiertamente con usted y con los maestros acerca de las inquietudes o preocupaciones que pueda tener.
- **Señale los aspectos positivos.** El inicio de un nuevo año escolar puede ser divertido. Su hijo va volver a ver a viejos amigos y/o a conocer nuevos. La primera semana de la escuela ofrece la oportunidad de aprender cosas nuevas y perseguir intereses. Recuérdle a su hijo lo importante y lo divertido y emocionante que es aprender.
- **Prepárese con anticipación.** Pídale a su niño que escoja la ropa que él o ella planea ponerse para ir a la escuela el día siguiente. Esto le ahorrará tiempo y el estrés de la mañana. Pídale a todos en la casa que se vayan a dormir temprano y que se levantan 15 a 30 minutos antes, así no estará corriendo y con prisa en la mañana. Dedíquele el tiempo necesario en la mañana para que su hijo tenga un buen desayuno, y haga arreglos para el almuerzo de su hijo. En la primera semana de clases, infórmese si se necesita cualquier otro material como (lápices, cuadernos, etc.) Recuerde: su escuela, los grupos sin fines de lucro locales y las PTA a menudo pueden ayudarle con los útiles escolares.
- **Recuerde a su hijo que tenga precaución cuando vaya y regrese de la escuela.** Busque a otro niño de la vecindad con quien su hijo puede caminar, ir en bicicleta a la escuela, o montar en el autobús. Repase brevemente los conceptos básicos de cómo caminar y andar en bicicleta con cuidado. Si usted siente que es apropiado, lleve a su hijo (o camine con él) a la escuela y recójalo el primer día.
- **Planear para las necesidades especiales.** Si su hijo requiere medicamentos, tratamiento o tiene necesidades especiales, hable con el personal administrativo de la escuela, y luego hable con su hijo sobre cómo se manejarán esas necesidades en la escuela (el horario de cuándo tiene que ir a la oficina por la medicina o qué alimentos debe evitar en la cafetería, etc.).
- **Prepárese para situaciones de emergencia.** ¿Qué debe hacer su hijo si usted llega tarde a recogerlo, o si no hay nadie en la casa cuando él llegue casa? ¿Qué debe hacer si su hijo siente que lo están acosando durante el recreo? Hablar de antemano con su hijo y tener un plan ayudará a minimizar los nervios y el estrés.

Para obtener más consejos para los padres de regreso a la escuela e información en la importancia de que es la participación de los padres, visite [www.capta.org](http://www.capta.org). La PTA conecta a familias, escuelas y comunidades y ayuda a los niños y padres a sentirse bien venidos en la escuela durante todo el año escolar.