



thompson parenting toolbelt



Preparing your child for back to school

Back to school is the biggest time of year for adjusting the family's daily activities. Kids go from a relaxed summer schedule to suddenly being expected to get up, dressed, and out the door quickly each day. There are new stressors and new transitions with added interactions and after-school activities. When regular routines are in place, kids can handle these changes with less stress. Children thrive on routine as it gives them a sense of accomplishment and predictability in their lives. It makes it simple for parents to meet their kids' needs, which boosts their confidence. A back-to-school routine gives kids a sense of security as they gain familiarity with what is expected of them.

Helpful Tips

- 1 **Each child needs their own routine** - Ask your child what are the most important things to do. Find out what the hardest parts of the morning are for them. When you include a child in the process of creating a routine, they are an active participant in it, rather than feeling like tasks are being imposed upon them. They have a sense of ownership and are more likely to initiate the steps on their own.
- 2 **Create a routine for each important part of the day** - Make sure your child's daily routine includes basic things like getting dressed, breakfast, lunch, dinner, exercise, and bedtime.
- 3 **Make the schedule visible** - For everyday routines with many steps such as getting ready in the morning, after-school responsibilities, or going to bed at night, have a chart or list and keep it simple. Older children do well with a written checklist on their bedroom door or on the bathroom mirror. Young children do well with images or photos posted at their height. They can picture themselves completing each step of the routine.
- 4 **Take time to ease into the back-to-school routine** - Practice a week or two before school starts. Kids gradually see what mornings will look like as the school year approaches. Start by just getting up at a slightly earlier time each day. Then add in getting dressed before breakfast. Finally, include breakfast, and by the time school starts, kids will have a solid feel for how the mornings will go.
- 5 **Establishing after school routines** - Help your child stay on track. When kids get home, they're usually hungry. Make healthy snacks easy by putting snack bins in the fridge and pantry so kids can help themselves. Encourage kids to change out of school clothes as necessary, and hang up any uniform pieces that need to stay neat.
- 6 **Establish a Homework Routine** - Set aside time each day for homework. This helps ensure that it gets done, rather than becoming a last-minute task that gets rushed through. Have a specific place for homework, such as a desk or table in their bedroom. They know where they need to go and what they need to do when it's time for homework. Make sure you establish a routine for checking completed work.

Sources:

<https://www.greenchildmagazine.com/back-to-school-routine/>
<https://healthyfamilyproject.com/back-to-school-routine-tips/>
<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-prepare-your-child-for-a-new-school>

Family Bonding Activity
 Link to Routine Charts



cinturón de herramientas



Preparando a su hijo para el regreso a clases

El regreso a la escuela es quizás el momento más importante del año para ajustar las actividades diarias de la familia. Los niños pasan de un horario de verano relajado y de repente tienen que levantarse, vestirse y salir por la puerta rápidamente todos los días. También hay nuevos factores estresantes y nuevas transiciones con interacciones adicionales y actividades después de la escuela. Cuando se establecen rutinas regulares, los niños pueden manejar estos cambios con menos estrés. Lo crea o no, a los niños le beneficia las rutinas porque les da una sensación de logro y previsibilidad en sus vidas. También facilita que los padres satisfagan las necesidades de sus hijos, lo que aumenta su confianza. Una rutina de regreso a la escuela les da a los niños una sensación de seguridad a medida que se familiarizan con lo que se espera de ellos.

Consejos o pasos útiles

- 1 **Cada niño necesita su propia rutina:** Pregúntele a su hijo qué cree que son las cosas más importantes que debe hacer. Averigüe cuáles son las partes más difíciles de la mañana para él. Cuando incluye a un niño en el proceso de creación de una rutina, es un participante activo en ella, en lugar de sentir que se le están imponiendo tareas. Tienen un sentido de propiedad en el proceso y es más probable que inicien los pasos por su cuenta.
- 2 **Cree una rutina para cada parte importante del día:** Asegúrese de que la rutina diaria de su hijo incluya cosas básicas como vestirse, desayunar, almorzar, cenar, hacer ejercicio y acostarse.
- 3 **Haga visible el horario:** Para las rutinas diarias en las que intervienen muchos pasos, como prepararse por la mañana, las responsabilidades después de la escuela o acostarse por la noche, puede ser útil tener un gráfico o una lista. Mantenga el gráfico simple. A los niños mayores les puede ir bien con una lista de verificación escrita en la parte posterior de la puerta de su habitación o en el espejo del baño. A los niños pequeños les va bien con las imágenes o fotos publicadas a su altura para que puedan imaginarse a sí mismos completando cada paso de la rutina.
- 4 **Tómese el tiempo para adaptarse a la rutina de regreso a la escuela:** Comience a practicar una o dos semanas antes de que comiencen las clases. Esto les da a los niños una introducción gradual a cómo serán las mañanas a medida que se acerque el año escolar. Comience por levantarse a una hora un poco más temprano todos los días. A esto hay que añadir el vestirse antes del desayuno. Finalmente, incluya el desayuno, y para cuando comiencen las clases, los niños tendrán una idea sólida de cómo serán las mañanas.
- 5 **Establecer rutinas después de la escuela:** Al establecer algunas rutinas simples después de la escuela, puede ayudar a su hijo a mantenerse al día. Cuando los niños llegan a casa, suelen tener hambre. Mantenga los refrigerios y bocadillos saludables colocados en el refrigerador y a la despensa para que los niños puedan servirse a sí mismos. Además, anime a los niños a cambiarse la ropa de escuela según sea necesario y a colgar las piezas del uniforme para que deban mantenerse ordenadas.
- 6 **Establezca una rutina de tareas:** Hay algunas rutinas clave que debe establecer cuando se trata de tareas. Lo más importante es reservar tiempo cada día para hacer los deberes. Esto ayuda a garantizar que se haga, en lugar de convertirse en una tarea de última hora que se apresura. También es útil tener un lugar específico para la tarea, como un escritorio o una mesa en su dormitorio. De esta manera, saben a dónde tienen que ir y qué tienen que hacer cuando llega el momento de los deberes. También es una buena idea establecer una rutina para verificar el trabajo completado.

Fuentes:

<https://www.greenchildmagazine.com/back-to-school-routine/>
<https://healthyfamilyproject.com/back-to-school-routine-tips/>
<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-prepare-your-child-for-a-new-school>

**Actividad de para
reforzar lazos familiares**
Gráficos de rutina



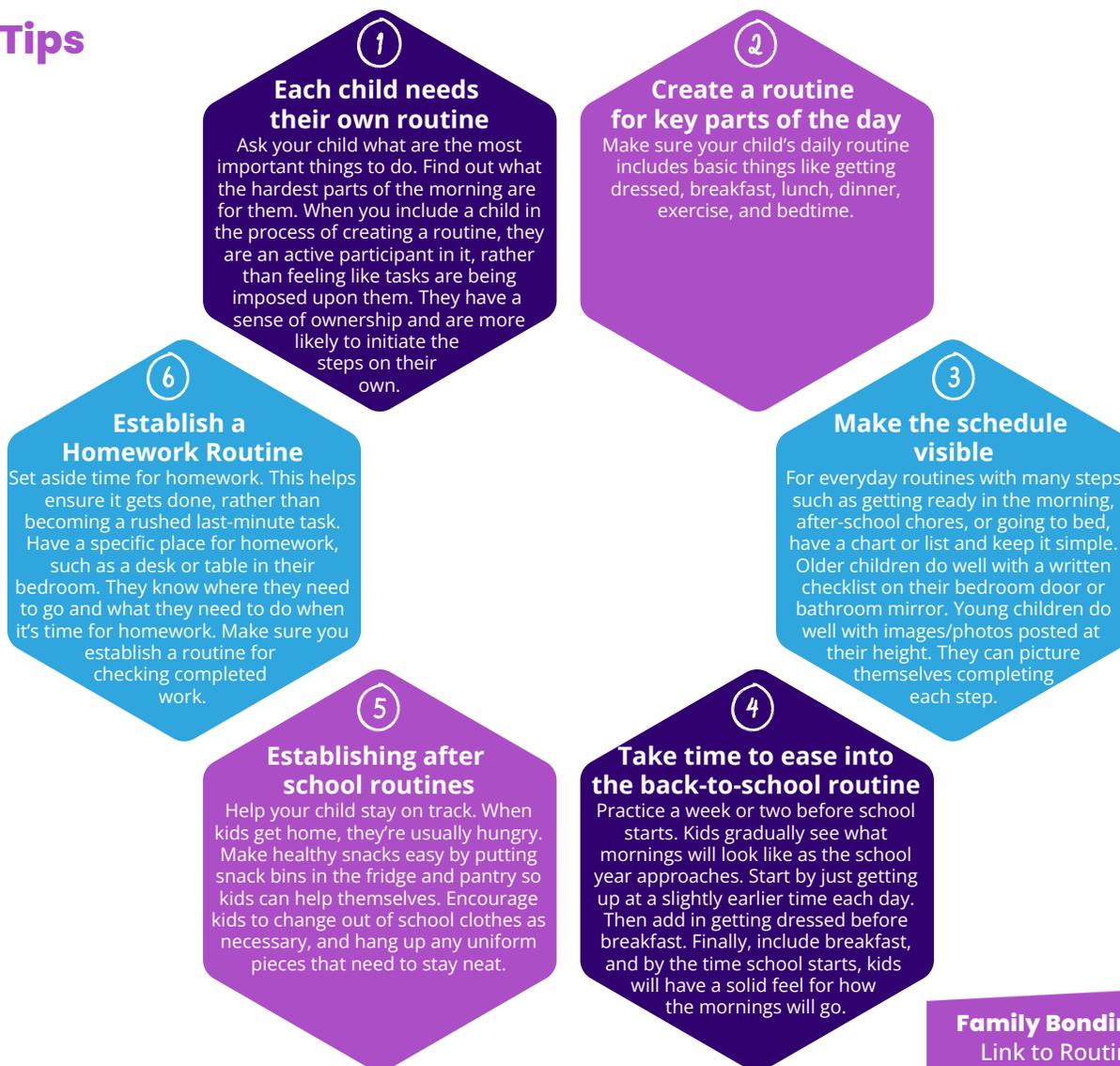
thompson parenting toolbelt



Preparing your child for back to school

Back to school is the biggest time of year for adjusting the family's daily activities. Kids go from a relaxed summer schedule to suddenly being expected to get up, dressed, and out the door quickly each day. There are new stressors and new transitions with added interactions and after-school activities. When regular routines are in place, kids can handle these changes with less stress. Children thrive on routine as it gives them a sense of accomplishment and predictability in their lives. It makes it simple for parents to meet their kids' needs, which boosts their confidence. A back-to-school routine gives kids a sense of security as they gain familiarity with what is expected of them.

Helpful Tips



Family Bonding Activity
[Link to Routine Charts](#)



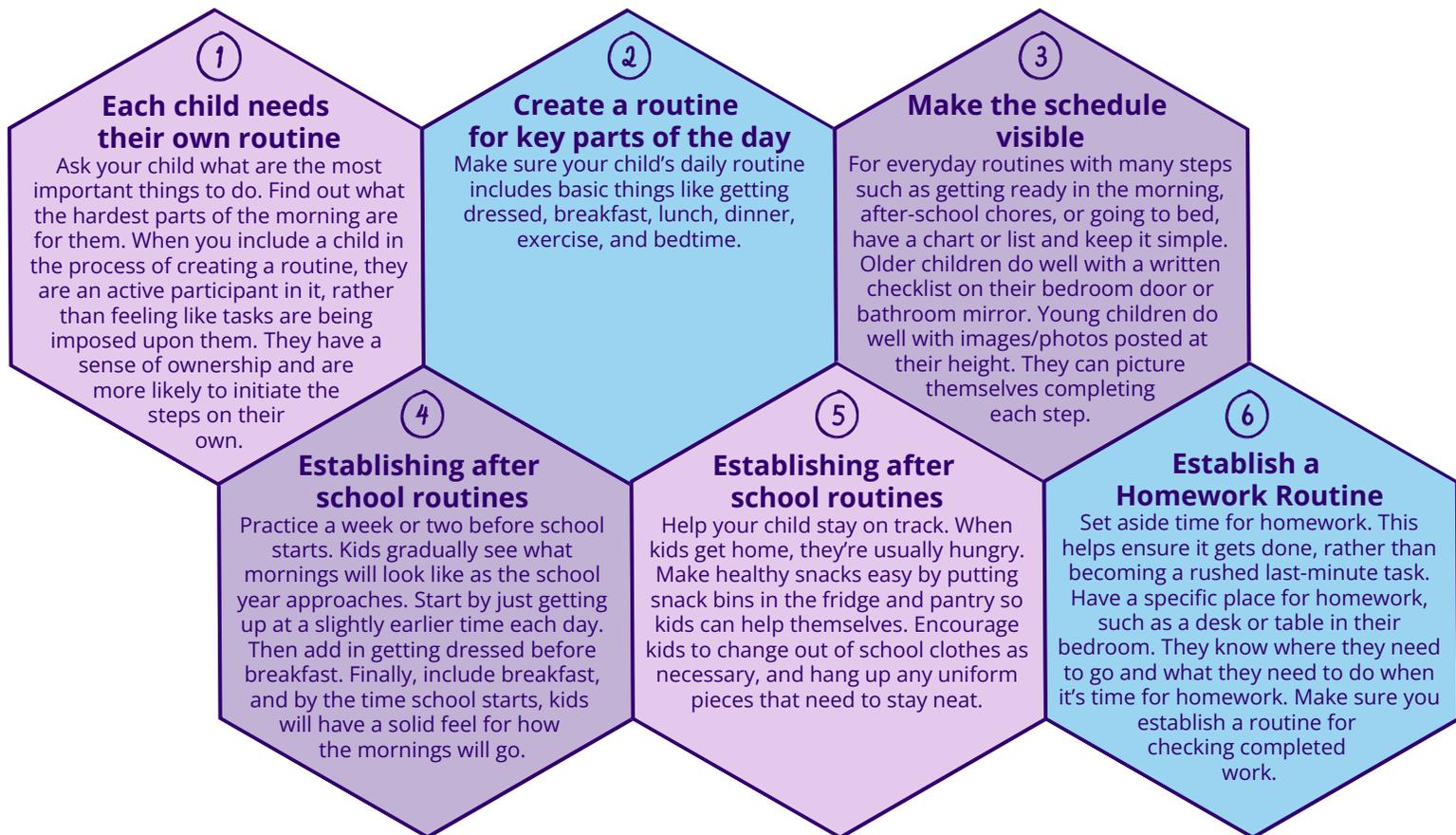
thompson parenting toolbelt



Preparing your child for back to school

Back to school is the biggest time of year for adjusting the family's daily activities. Kids go from a relaxed summer schedule to suddenly being expected to get up, dressed, and out the door quickly each day. There are new stressors and new transitions with added interactions and after-school activities. When regular routines are in place, kids can handle these changes with less stress. Children thrive on routine as it gives them a sense of accomplishment and predictability in their lives. It makes it simple for parents to meet their kids' needs, which boosts their confidence. A back-to-school routine gives kids a sense of security as they gain familiarity with what is expected of them.

Helpful Tips



Family Bonding Activity
Link to Routine Charts



thompson

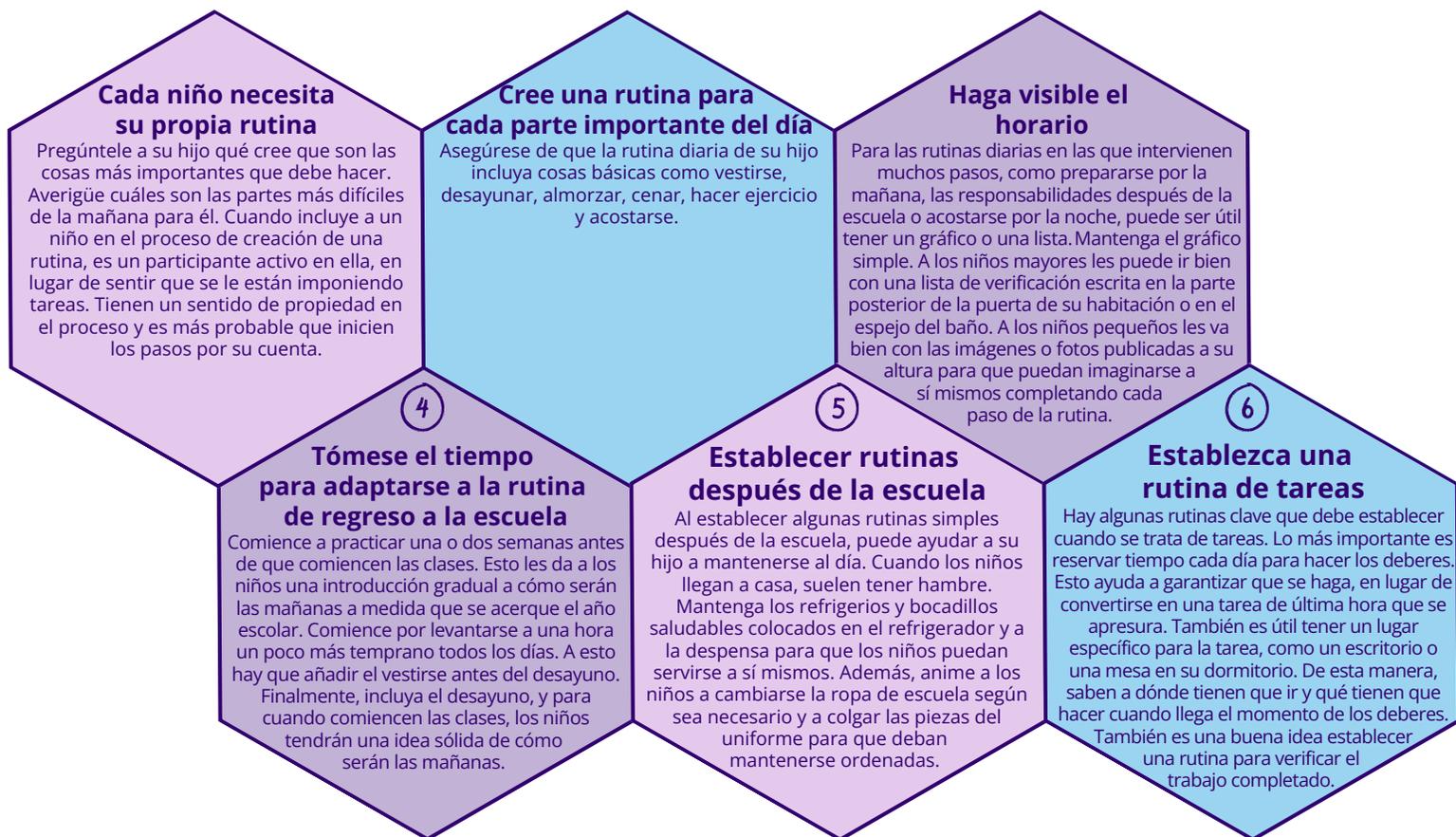
cinturón de herramientas



Preparando a su hijo para el regreso a clases

El regreso a la escuela es quizás el momento más importante del año para ajustar las actividades diarias de la familia. Los niños pasan de un horario de verano relajado y de repente tienen que levantarse, vestirse y salir por la puerta rápidamente todos los días. También hay nuevos factores estresantes y nuevas transiciones con interacciones adicionales y actividades después de la escuela. Cuando se establecen rutinas regulares, los niños pueden manejar estos cambios con menos estrés. Lo crea o no, a los niños le beneficia las rutinas porque les da una sensación de logro y previsibilidad en sus vidas. También facilita que los padres satisfagan las necesidades de sus hijos, lo que aumenta su confianza. Una rutina de regreso a la escuela les da a los niños una sensación de seguridad a medida que se familiarizan con lo que se espera de ellos.

Consejos o pasos útiles



Actividad de para reforzar lazos familiares
Gráficos de rutina