

COMO

# Apoiar a saúde socioemocional de sua criança

Como você pode apoiar sua criança durante a transição de volta à escola e durante o ano letivo? Aqui encontrará algumas ideias.

## Fale com sua criança. Pode perguntar:

- O que você acha de voltar para a escola?
- Está preocupado/a com alguma coisa?
- Qual foi uma parte divertida ou difícil do dia de hoje?
- Alguém está provocando ou intimidando você?
- Você tem alguma pergunta para mim?

## Criem juntos uma nova rotina. Falem em como se manter saudável através de:

- Exercício e sono.
- Boa nutrição e hidratação.
- Gerenciamento do tempo diante de telas.

## Se sua criança está ansiosa pela segurança ou pelo retorno ao aprendizado à distância:

- Escute as preocupações dela.
- Compartilhe as medidas de segurança que pode tomar.
- Responda honestamente às suas perguntas.
- Confirme que ainda há incerteza.
- Compartilhe as informações que você tem.

## Se você precisar de mais apoio, descubra como:

- Entrar em contato com os conselheiros ou psicólogos escolares.
- Encontrar recursos para lidar com o estresse, ansiedade, trauma ou abuso.
- Conectar-se com outras famílias.

## Preste atenção à sua criança quanto a:

- Humores e sentimentos.
- Comportamentos.
- Atitudes sobre a escola.

Se você vir mudanças ou tiver dúvidas, fale com o professor ou médico de sua criança.

## Encoraje sua criança:

- Mantendo a calma e o apoio.
- Ajudando sua criança a nomear suas emoções.
- Concentrando-se em coisas positivas.
- Compartilhando porque sua criança é especial e porque você tem orgulho dela.
- Desenhando e escrevendo juntos.

## Se sua criança está ansiosa pela separação:

- Escute as preocupações dela.
- Pratiquem com pouco tempo de intervalo.
- Crie uma rotina para se despedirem.
- Deixe-lhe uma nota ou foto especial em sua mochila.
- Assegure-lhe que você também vai sentir falta dela.

## Quando você falar com o professor de sua criança, compartilhe sobre ela os:

- Pontos fortes e desafios.
- Formas de lidar com o estresse.
- Perguntas e preocupações.
- Interesses e talentos.

Você tem o **direito legal** de receber de sua escola informações na sua língua materna. Diga à escola a melhor maneira de contatá-lo e se suas informações de contato mudarem.

Veja mais recursos multilíngues em: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!

