

HOW TO

# Support Your Child's Social-Emotional Health

*How can you support your child during the transition back to school and during the school year? Here are some ideas.*

## Check in with your child. You can ask:

- How do you feel about going back to school?
- Is anything worrying you?
- What was a fun or hard part of today?
- Is anyone teasing or bullying you?
- Do you have any questions for me?

## Create a new routine together.

### Talk about how to stay healthy through:

- Exercise and sleep.
- Good nutrition and hydration.
- Managing screen time.

## If your child is anxious about safety or returning to remote learning:

- Listen to their concerns.
- Share safety steps they can take.
- Answer their questions honestly.
- Confirm that there is still uncertainty.
- Share the information you do have.

## If you need more support, find out how to:

- Contact school counselors or psychologists.
- Find resources to address stress, anxiety, trauma, or abuse.
- Connect with other families.

## Pay attention to your child's:

- Moods and feelings.
- Behaviors.
- Attitudes about school.

If you see changes or have questions, talk with your child's teacher or doctor.

## Encourage your child by:

- Staying calm and supportive.
- Helping your child name their emotions.
- Focusing on positive things.
- Sharing why your child is special and why you are proud of your child.
- Drawing and writing together.

## If your child is anxious about separation:

- Listen to their concerns.
- Practice short times apart.
- Create a good-bye routine.
- Send them a special note or photo in their backpack.
- Assure them you will miss them too.

## When you talk to your child's teacher, share your child's:

- Strengths and challenges.
- Ways of dealing with stress.
- Questions and concerns.
- Interests and talents.

You have a **legal right** to information in your home language from your school. Tell the school the best way to contact you and if your contact information changes.

See more multilingual resources: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!



# Cómo apoyar la salud socioemocional de su niño

¿Cómo puede apoyar a su niño durante la transición de regreso a la escuela y durante el año escolar? Vea aquí algunas ideas.

## Consulte con su niño. Usted puede preguntarle:

- ¿Cómo te sientes de volver a la escuela?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Cuál fue una parte divertida o difícil hoy?
- ¿Hay alguien que se burle de ti o que te intimide?
- ¿Tienes alguna pregunta para mí?

## Creen una nueva rutina juntos. Hable sobre cómo mantenerse saludable a través de:

- Dormir y hacer ejercicio.
- Una buena nutrición e hidratación.
- Administrar el tiempo de pantalla.

## Si su niño está ansioso por la seguridad o por regresar al aprendizaje remoto:

- Escuche sus inquietudes.
- Comparta los pasos de seguridad que pueden tomar.
- Responda a sus preguntas con honestidad.
- Confirme que todavía hay incertidumbre.
- Comparta la información que tenga.

## Si necesita más apoyo, averigüe cómo:

- Ponerse en contacto con consejeros escolares o psicólogos.
- Encontrar recursos para tratar el estrés, la ansiedad, el trauma o el abuso.
- Conectarse con otras familias.

## Preste atención a:

- Los estados de ánimo y sentimientos.
- Comportamientos.
- Actitudes sobre la escuela.

Si ve cambios o tiene preguntas, hable con el maestro o el médico de su niño.

## Anime a su niño por medio de:

- Mantener la calma y el apoyo.
- Ayudarle a nombrar sus sentimientos.
- Centrarse en cosas positivas.
- Compartir por qué su niño es especial y por qué usted está orgulloso de él.
- Dibujar y escribir juntos.

## Si su niño está ansioso por la separación:

- Escuche sus inquietudes.
- Practique tiempos cortos de separación.
- Creen una rutina para decirse adiós.
- Envíele una nota especial o una foto en su mochila.
- Asegúrele que también lo extrañará.

## Comparta con el maestro lo siguiente de su niño:

- Fortalezas y desafíos.
- Formas de lidiar con el estrés.
- Preguntas e inquietudes.
- Intereses y talentos.

Usted tiene el derecho **legal** de obtener información de su escuela en su lengua materna. Comuníquese al personal de la escuela cuál es la mejor manera de comunicarse con usted y si su información de contacto ha cambiado.

Vea más recursos multilingües en: [ColorinColorado.org/family-support](https://ColorinColorado.org/family-support)



¡Colorín  
colorado!

