

# Apoyar las emociones de los niños

Volver a la escuela puede causar una variedad de emociones para los estudiantes y los padres. Al pensar en la escuela, no importa la edad que tengan, algunos estudiantes sienten nervios, mientras que otros anticipan ansiosamente regresar a sus rutinas.

Aquí hay cuatro consejos para apoyar las emociones de los niños durante la temporada de regreso a la escuela:

- 1 Esté disponible emocional y físicamente.** Tómese el tiempo para escuchar y reconocer las inquietudes.
- 2 Ensaye "regresar a la escuela".** Si su hijo está pasando por un momento difícil y hablar no lo está ayudando, considere visitar la escuela cuando esté vacía para que su hijo pueda volver a familiarizarse con el entorno.
- 3 Valide sus sentimientos.** Comparta formas en que usted maneja sus sentimientos y hágales saber que pueden acudir a usted en cualquier momento.
- 4 Establezca rutinas.** Mantenga buenas prácticas familiares en el hogar, como horas regulares de sueño y alimentación saludable. Sentirse descansado y saber qué esperar en casa ayuda a los niños a sobrellevar la situación.

Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) para obtener más información y recursos útiles.