

## Agosto es el mes nacional de regreso a la escuela

# Éxito en el regreso a clases

¿Su hijo está luchando por adaptarse al final de las vacaciones de verano? Estos son algunos consejos para ayudarlos a hacer la transición de regreso a una rutina escolar:

- 1 **Prepárese para el cambio.** Antes del primer día de clases, revise cuáles son sus expectativas para las rutinas matutinas y vespertinas, las tareas, el tiempo frente a la pantalla y más. Esto ayudará a que su hijo se sienta más preparado y organizado.
- 2 **Mantenga la calma y brinde apoyo.** Todos se sienten un poco nerviosos por un nuevo año escolar. Los niños imitarán sus reacciones, así que mantenga la calma, tranquilícelos y sea optimista, para ayudarlos a sentirse más seguros.
- 3 **Promueva un comienzo saludable.** Fomente hábitos saludables, como dormir regularmente, hacer ejercicio y comer balanceado. Un cuerpo y una mente bien nutridos pueden mejorar la concentración.
- 4 **Resalte lo positivo.** Recuérdele a los estudiantes lo que les emocionaría ver al volver a la escuela, como pasar tiempo con los amigos, el patio de recreo, la clase de gimnasia, las excursiones o incluso usar atuendos nuevos.



Escanee el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) y seleccione su empleador para acceder a sus beneficios hoy. O comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para comenzar.