

# REGRESO A CLASES



GEORGIA CAN

## LISTA DE VERIFICACION DE PARDES

El regreso a clases puede ser estresante. Para ayudarlo a usted y a su hijo a prepararse, GeorgiaCAN ha dividido la preparación para el regreso a clases en algunos pasos sencillos durante las próximas semanas. Estas ideas provienen de padres cómo usted.

### Un mes antes de que comiencen las clases:

- Conozca el calendario escolar. Le sugerimos imprimir el calendario o agregar fechas importantes a su calendario familiar.
- Programe visitas al médico. Este es un momento perfecto para realizar el examen físico anual para la escuela y las actividades deportivas.
- Explore las opciones de cuidado infantil antes y después de la escuela que ofrece su escuela o distrito. Tómese un momento para conocer los programas de atención de su escuela.
- Revisar el contenido escolar del año pasado. Sólo 10 minutos cada día pueden marcar una gran diferencia. Los estudiantes de secundaria también deben asegurarse de completar cualquier lectura o trabajo de curso de verano.
- Discuta el plan de transporte y la rutina diaria. Es útil asegurarse de que todos estén en la misma página.

### Dos semanas antes de que comiencen las clases...

- La mayoría de los dispositivos electrónicos tienen funciones de límite de tiempo integradas.
- Ajusta la hora de despertarte y establece una rutina diaria.
- Hable con su hijo sobre sus metas para el año escolar.
- Si su(s) estudiante(s) están en transición a una nueva escuela, este es el mejor momento para conectarse y discutir qué esperar.
- Planee asistir a jornadas de puertas abiertas o eventos de regreso a clases. Es una excelente manera de conectarse con los educadores de su hijo.

### Una semana antes de que comiencen las clases...

- Asegúrate de tener listos los útiles escolares para el primer día.
- Actualice su información de contacto y de contacto de emergencia con el distrito escolar local.
- Camine a través de su día con ellos. Discuta el horario de clases y quién los dejará y recogerá.
- Asegúrese de que sepan cómo comunicarse con usted o con otro miembro de la familia en caso de emergencia.
- Si van a tomar el autobús, asegúrese de que sepan la hora de recogida y el lugar de entrega.
- Siga los canales de redes sociales de su distrito escolar, como Facebook.

### La noche antes de que comiencen las clases...

- Asegúrese de que su hija/o duerma bien.
- Pídale que elijan su vestimenta del primer día.
- Asegúrese de que cualquier papeleo o documentación requerida esté lista para ser entregada.
- Pon tu alarma y la de ellas/os.
- Tómese un momento para prepararles el almuerzo si no van a almorzar en la escuela.
- Repase el plan para el día con su hija/o.

### Dos semanas después de que comiencen las clases...

- Lea el manual. Es importante comprender las reglas y expectativas de los estudiantes. Asegúrese de dedicar algo de tiempo para leer el código de conducta.
- Tenga una conversación con los maestros/personal de su hijo sobre las mejores prácticas de comunicación y el lenguaje que usted, como padre, prefiere utilizar. Como correos electrónicos, mensajes de texto o llamadas telefónicas.
- Asegúrate de incorporar las actividades de la escuela en tu calendario para que nunca más te pierdas un día de juego o evento.
- Consulte con su hijo para ver cómo le va en la escuela. Haz preguntas indagatorias como: "¿Junto a quién te sentaste durante el almuerzo?" o "¿Cuál es tu actividad favorita en la escuela?"
- Involucrarse. Regístrese para unirse al Comité Escolar Colaborativo (CSC) o al grupo de abogacía Escolar.
- ¡Mantente positivo! Sabemos que a veces las cosas no salen según lo planeado o puede ser un momento estresante para ti y los niños, trata de mantener una actitud optimista.