

Consejos de apoyo para su hijo que regresa a la escuela durante covid-19

Más y más escuelas están volviendo al aprendizaje en persona. A algunos niños les irá bien durante la transición, pero otros pueden necesitar algo de ayuda. Estos consejos darán apoyo a sus hijos a medida que regresan a la escuela.

Aseguremos la salud y seguridad para todos

Es importante vigilar la salud de su hijo cada mañana antes de ir a la escuela. Si parece enfermo, tómeme la temperatura. Si tiene fiebre por encima de 100.4, no lo envíe a la escuela.

Antes de regresar a la escuela, enseñe a sus hijos a:

Mantener la distancia

- Demuestre físicamente a sus hijos lo que significa la distancia.
- Muéstrole cómo medir la distancia extendiendo los brazos.
- Use un aro de Hula o extienda una cuerda para saltar o cinta en suelo para mostrar la distancia ideal.
- Enseñe a los niños a saludar con la mano y decir "hola" sin abrazarse.

Usar una máscara

- Los niños mayores de 2 años deben usar una mascarilla alrededor de personas que no viven en su hogar.
- Las mascarillas deben quedar bien ajustadas sin restringir la respiración y cubrir la boca y la nariz.
- Al principio, puede ser útil usar la mascarilla por ratos. Con el tiempo, los niños se sienten más cómodos con mascarillas durante períodos más largos.

Lavarse las manos

- El lavado de manos debe durar 20 segundos.
- Use canciones para ayudar a los niños a pasar los 20 segundos completos lavándose las manos.
- Por ejemplo, cantar cumpleaños feliz dos veces o la canción del abecedario (ABC).
- Lave todas las partes de las manos (debajo de las uñas, los pulgares y la parte de atrás de las manos) con jabón y agua tibia.

Practique el distanciamiento, el uso de mascarillas y el lavado de manos en casa, antes de volver a la escuela. ¡Puede convertir estas actividades en juego para hacerlo más divertido!

Más información

- Psiquiatría y Medicina conductual
206-987-2164
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre o la extensión que necesita.

Dar apoyo emocional y desarrollar el comportamiento

Volver a la escuela puede causar en los niños emociones como felicidad, preocupación, etc.

A medida que se prepara para regresar a la escuela, es importante:

Escuchar los sentimientos

- Escuche los sentimientos de sus hijos. Si su hijo dice que está preocupado, dígame que es normal preocuparse, pero no le agregue más a su ansiedad.
- Puede decirle "Sé que estás nervioso por volver a la escuela y sé que tus maestros harán que el salón de clases sea un lugar seguro".

Iniciar rutinas

- Reiniciar las rutinas escolares es útil para volver a la escuela. Trabaje con los maestros de su hijo para asegurarse de que también haya una rutina en la escuela.
- Ayúdelos a entender las rutinas con imágenes o instrucciones habladas.
- Practique estas rutinas antes del primer día de escuela.
- Use la Tabla de Rutina matutina, página 3, para ayudar a su hijo a organizarse.
- ¡Hábleles sobre cualquier cambio, no los sorprenda! Puede ser útil discutir cualquier cambio con los maestros u otro personal de la escuela.

Recompensas

- Recompense a los niños por comportamientos buenos y específicos. Las recompensas pueden ser elogios, tiempo de juego adicional o artículos divertidos.
- Por ejemplo, dígame que pueden tener 5 minutos de juego para practicar el lavado de manos.

Tabla de rutina matutina

Utilice esta tabla de rutina matutina para mostrarle a su hijo los pasos para prepararse por la mañana. Debe marcar cada tarea que complete. Cuando termine la lista, ganará una recompensa.

Qué hacer		Hecho
Usar el baño		<input type="checkbox"/>
Tirar el calzoncillo "pull up"		<input type="checkbox"/>
Calzoncillo		<input type="checkbox"/>
Pantalones puestos		<input type="checkbox"/>
Camisa puesta		<input type="checkbox"/>
Medicamentos		<input type="checkbox"/>
Desayuno		<input type="checkbox"/>
Cepillar los dientes		<input type="checkbox"/>
Calcetines		<input type="checkbox"/>
Calzado		<input type="checkbox"/>
Mochila		<input type="checkbox"/>
El niño elige		<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar una canción • Un juego corto con mamá • Tiempo extra de Xbox/pantalla después de la escuela 		

Tips for Supporting Your Child Going Back to School During COVID-19

More schools are moving back towards in-person learning. Some children may do well with the transition and others may need some extra support. Here are tips for supporting your children as they go back to school.

Help ensure everyone's health and safety

It is important to monitor your child's health each morning before school. If they seem sick, check for fever. If they have a fever over 100.4, do not send them to school.

Before going back to school, teach your children how to:

Distance from others

- Teach your child by using physical cues to show them what distance means.
 - Show them how to measure distance by stretching out their arms.
 - Use a Hula hoop or place a jump rope or tape on the floor to show how much space is best.
 - Teach kids how to wave and say "hi" instead of hugging.
-

Wear a mask

- Children over 2 years should wear a mask around people who do not live in their home.
 - Masks should fit snugly without restricting breathing and cover mouth and nose.
 - It can be helpful to wear a mask for short times at first. Over time, kids get more comfortable in masks for longer periods.
-

Wash hands

- Handwashing should last 20 seconds.
 - Use songs to help children spend the full 20 seconds washing their hands.
 - Example songs are the "happy birthday" song twice or the alphabet (ABC) song.
 - Wash all parts of hands (under fingernails, thumbs, and the back sides of hands) with warm water and soap.
-

Practice distancing, masking, and handwashing at home before going to school. You can turn these into games to make them more fun!

To Learn More

- Psychiatry and Behavioral Medicine
206-987-2164
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Give emotional support and build behaviors

Going back to school can cause kids to feel happy, worried, or other emotions.

As you get ready to start back to school, it is important to:

Listen to feelings

- Listen to your children's feelings. If your child says they're worried, tell them it's normal to worry but don't add to their anxiety.
 - Use statements such as "I know you're nervous about going back to school, and your teachers are going to make sure that the classroom is safe."
-

Build routines






- Rebuilding school routines is helpful for going back to school. Work with your child's teachers to make sure there is a routine at school, too.
 - Use picture versions of routines or spoken instructions to help children understand routines.
 - Practice these routines before the first day of school.
 - Use the Morning Routine Chart on page 3 to help your child get organized.
 - Tell children about any changes, do not surprise them! It can be helpful to discuss changes with teachers or other school staff.
-

Give rewards

- Reward children for specific, good behaviors. Rewards can be praise, extra play time, or fun items.
 - For example, tell them they can have 5 minutes of game time for practicing handwashing.
-

Morning Routine Chart

Use this morning routine chart to show your child the steps for getting ready in the morning. Have them check off each task they complete. When they finish the list, they will earn a reward.

To do		Done
Restroom		<input type="checkbox"/>
Throw away pull up		<input type="checkbox"/>
Underwear		<input type="checkbox"/>
Pants on		<input type="checkbox"/>
Shirt on		<input type="checkbox"/>
Medications		<input type="checkbox"/>
Breakfast		<input type="checkbox"/>
Brush teeth		<input type="checkbox"/>
Socks		<input type="checkbox"/>
Shoes		<input type="checkbox"/>
Backpack		<input type="checkbox"/>
Child's choice <ul style="list-style-type: none"> • Listen to one song • A short game with mom • Extra Xbox/screen time after school 		<input type="checkbox"/>