



Western Queens Prevention Services

PHONE: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

With schools opening and going back to in-person learning there can be much uncertainty and mixed feelings about returning. We will discuss some tips to help parents and their children with the transitions.

COMMUNICATION

Parents and children should be aware of the steps their school is taking to protect students and teachers from COVID-19. If parents or children have questions they should contact the school for clarification. Parents can also ask children about their fears or worries about going back to school which will help children share their burden. It's also important to discuss and plan ahead as a family. A conversation about what to expect should be discussed the weekend before school resumes. This includes things like: washing hands when coming home, taking hand sanitizer, what clothes and masks kids are planning to wear, etc. Parents may also want to tell their child's teacher if the family has been struggling in recent months.

STAY FLEXIBLE AND ADAPTABLE

Families should try their best to stay mentally flexible and ready to adapt, recognizing that for some time, things will be in a dynamic state before they settle down into something more consistent. Because the pandemic's trajectory remains uncertain, it's a good idea to let children know that things could still change. Improve cognitive flexibility by practicing stopping repetitive thoughts, trying or learning something different, changing your environment (taking a walk, exercise, etc).

CONSISTENCY

Kids need stability during times of change. Anxious children benefit from consistency and structure, especially during times of uncertainty. To support your child in feeling more secure and in control, try implementing a daily routine in the weeks preceding the start of school. Gradually set bed and wake times at earlier hours and ensure that your child starts their day by eating breakfast and addressing personal hygiene. Set a screen curfew at the start of the academic year to provide structure and ensure that your child can get a good night's rest. Plan daily or weekly family check ins to communicate any concerns or joys.

WQPS PROVIDES BILINGUAL PSYCHO-EDUCATIONAL RESOURCES TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH AND PREVENT SUBSTANCE MISUSE.





Servicios de Prevención de Western Queens

TELÉFONO: (347) 527-4427

E-MAIL: WQPSINFO@GMAIL.COM

CON LA APERTURA DE LAS ESCUELAS Y EL REGRESO AL APRENDIZAJE EN PERSONA, PUEDE HABER MUCHA INCERTIDUMBRE Y SENTIMIENTOS ENCONTRADOS SOBRE EL REGRESO. DISCUTIREMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS PADRES Y SUS HIJOS CON LAS TRANSICIONES.

COMUNICACIÓN

Los padres y los niños deben estar al tanto de las medidas que está tomando su escuela para proteger a los estudiantes y maestros del COVID-19. Si los padres o los niños tienen preguntas, deben comunicarse con la escuela para obtener una aclaración. Los padres también pueden preguntarles a los niños sobre sus miedos o preocupaciones acerca de volver a la escuela, lo que ayudará a los niños a compartir su carga. También es importante discutir y planificar el futuro en familia.

Se debe discutir una conversación sobre qué esperar el fin de semana antes de que se reanude la escuela.

Esto incluye cosas como: lavarse las manos al llegar a casa, llevar desinfectante de manos, qué ropa y máscaras planean usar los niños, etc. Los padres también pueden querer decirle al maestro de su hijo si la familia ha tenido problemas en los últimos meses.

MANTENTE FLEXIBLE Y ADAPTABLE

Las familias deben hacer todo lo posible para mantenerse mentalmente flexibles y listas para adaptarse, reconociendo que durante algún tiempo, las cosas estarán en un estado dinámico antes de que se establezcan en algo más consistente.

Debido a que la trayectoria de la pandemia sigue siendo incierta, es una buena idea informar a los niños que las cosas aún podrían cambiar. Mejore la flexibilidad cognitiva practicando detener los pensamientos repetitivos, intentando o aprendiendo algo diferente, cambiando su entorno (dar un paseo, hacer ejercicio, etc.).

CONSISTENCIA

Los niños necesitan estabilidad durante los tiempos de cambio. Los niños ansiosos se benefician de la coherencia y la estructura, especialmente en tiempos de incertidumbre.

Para ayudar a su hijo a sentirse más seguro y en control, intente implementar una rutina diaria en las semanas anteriores al comienzo de la escuela. Establezca gradualmente las horas para acostarse y despertarse en horas más tempranas y asegúrese de que su hijo comience el día desayunando y abordando la higiene personal. Establezca un toque de queda en la pantalla al comienzo del año académico para proporcionar estructura y garantizar que su hijo pueda descansar bien por la noche. Planifique pláticas familiares diarias o semanales para comunicar cualquier inquietud o alegría.

WQPS PROPORCIONA RECURSOS PSICOEDUCATIVOS BILINGÜES PARA MEJORAR SU SALUD MENTAL Y PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS.

