Tips for Parents: Students' Return to Campus

As your students come back to campus, it is important that they obtain these 3 elements: sense of safety, sense of connection, and learn how to nagivate difficult dynamics. Here is how YOU can help:

Talk to Your Student

Ask:

"What do you need to feel safe on campus?"
"How can the school help you feel more comfortable?"
"What would make you feel supported by your family and your school?"

Build sense of belonging

1. ***What activities is your student connected with on campus?***
2. ***What club/activity/group can they participate in that can help them connect to the school?***
3. ***How can you help your student prioritize a sense of connection?***

Support a Balance

To promote self-regulation, review you student's schedule to ensure it <u>balances</u> core classes, electives, extra curricular activities and personal responsibilities. Come to a mutual agreement on a schedule that will ensure academic success with emotional stability.

Consistency

Re-introduce a consistent routine. Establish a healthy balance of eating, sleeping, active movement, screen time, and home responsibilities.

Questions? Contact your school site:

Consejos para Padres: El Regreso de los Estudiantes

A medida que sus estudiantes regresan al campus, es importante que obtengan estos 3 elementos: sentido de seguridad, sentido de conexión y que aprendan a manejar dinámicas difíciles. Aquí es como tu puedes ayudar:

Hable con su Estudiante

Pregúntele:

"¿Qué necesitas para sentirte seguro en el campus?"

"¿Cómo puede la escuela ayudarte a sentirte más cómodo?"

"¿Qué te haría sentir apoyado por tu familia y tu escuela?"

Desarrollar Sentido de Pertenencia

1. ***¿Con qué actividades está conectado su estudiante en el campus?***
2. ***¿En qué club / actividad / grupo pueden participar que les ayude a conectarse con la escuela?***
3. ***¿Cómo puede ayudar a su estudiante a priorizar un sentido de conexión?***

Apoyar un equilibrio

Para promover la autorregulación, revise el horario escolar de su estudiante para asegurarse de que equilibre las clases básicas, las electivas, las actividades extracurriculares y las responsabilidades personales. Llegue a un acuerdo mutuo en un horario que asegure el éxito académico con estabilidad emocional.

Consistencia

Vuelva a introducir una rutina constante. Establezca un equilibrio saludable entre la alimentación, el sueño, los movimientos activos, el tiempo frente a la pantalla y las responsabilidades del hogar.

¿Preguntas? Comuníquese con el sitio de su escuela:

학부모 팁: 학교로 돌아오는 학생들

학생들이 학교로 돌아오면서 이런것들을 갖고 와야 합니다: 안전한 감각, 학교와 연결된 감각, 그리고 어려운 문제들 해결하는 방법.
학생들을 이렇게 도와줄수 있습니다:

학생들에게 질문하기

질문:

"학교에서 안전하게 있기 위해 뭐가 필요하니?"
"학교가 편안하게 해주기 위해 어떻게 해줬으면 하니?"
"학교와 가족이 지원 해줄수 있는 일이 있니?"

소속감 만들기

1. 학생은 무슨 활동들에 참여하고 있습니까?
2. 학교와 연결되기 위해 학생은 어떤 클럽이나 활동을 할수있습니까?
3. 학생에 소속감을 우선 순위로 올릴려면 어떻게 해야 합니까?

발런스 지원

자제 하는 방버을 가르킬려면, 수업, 활동 그리고 개인 책임이 발런스를 잘 이루는 지 확인 하세요. 학생에 학습과 정신건강에 도움이 될 스케쥴에 만족감을 찾으세요.

일관성

일관된 루틴 다시 도입 하세요.
식사, 수면, 활동적인 움직임, 화면 시간 및 가정에서의 책임의 건전한 균형을 유지하세요.

질문이 있으시면 학교에 연락하시길 바랍니다: