

HOW TO

Support Your Child's Social-Emotional Health

*How can you support your child during the transition back to school and during the school year?
Here are some ideas.*

Check in with your child. You can ask:

- How do you feel about going back to school?
- Is anything worrying you?
- What was a fun or hard part of today?
- Is anyone teasing or bullying you?
- Do you have any questions for me?

Create a new routine together.

Talk about how to stay healthy through:

- Exercise and sleep.
- Good nutrition and hydration.
- Managing screen time.

If your child is anxious about safety or returning to remote learning:

- Listen to their concerns.
- Share safety steps they can take.
- Answer their questions honestly.
- Confirm that there is still uncertainty.
- Share the information you do have.

If you need more support, find out how to:

- Contact school counselors or psychologists.
- Find resources to address stress, anxiety, trauma, or abuse.
- Connect with other families.

Pay attention to your child's:

- Moods and feelings.
- Behaviors.
- Attitudes about school.

If you see changes or have questions, talk with your child's teacher or doctor.

Encourage your child by:

- Staying calm and supportive.
- Helping your child name their emotions.
- Focusing on positive things.
- Sharing why your child is special and why you are proud of your child.
- Drawing and writing together.

If your child is anxious about separation:

- Listen to their concerns.
- Practice short times apart.
- Create a good-bye routine.
- Send them a special note or photo in their backpack.
- Assure them you will miss them too.

When you talk to your child's teacher, share your child's:

- Strengths and challenges.
- Ways of dealing with stress.
- Questions and concerns.
- Interests and talents.

You have a **legal right** to information in your home language from your school.
Tell the school the best way to contact you and if your contact information changes.

See more multilingual resources: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!



Cómo apoyar la salud socioemocional de su niño

¿Cómo puede apoyar a su niño durante la transición de regreso a la escuela y durante el año escolar? Vea aquí algunas ideas.

Consulte con su niño. Usted puede preguntarle:

- ¿Cómo te sientes de volver a la escuela?
- ¿Hay algo que te preocupe?
- ¿Cuál fue una parte divertida o difícil hoy?
- ¿Hay alguien que se burle de ti o que te intimide?
- ¿Tienes alguna pregunta para mí?

Crean una nueva rutina juntos. Hable sobre cómo mantenerse saludable a través de:

- Dormir y hacer ejercicio.
- Una buena nutrición e hidratación.
- Administrar el tiempo de pantalla.

Si su niño está ansioso por la seguridad o por regresar al aprendizaje remoto:

- Escuche sus inquietudes.
- Comparta los pasos de seguridad que pueden tomar.
- Responda a sus preguntas con honestidad.
- Confirme que todavía hay incertidumbre.
- Comparta la información que tenga.

Si necesita más apoyo, averigüe cómo:

- Ponerse en contacto con consejeros escolares o psicólogos.
- Encontrar recursos para tratar el estrés, la ansiedad, el trauma o el abuso.
- Conectarse con otras familias.

Preste atención a:

- Los estados de ánimo y sentimientos.
- Comportamientos.
- Actitudes sobre la escuela.

Si ve cambios o tiene preguntas, hable con el maestro o el médico de su niño.

Anime a su niño por medio de:

- Mantener la calma y el apoyo.
- Ayudarle a nombrar sus sentimientos.
- Centrarse en cosas positivas.
- Compartir por qué su niño es especial y por qué usted está orgulloso de él.
- Dibujar y escribir juntos.

Si su niño está ansioso por la separación:

- Escuche sus inquietudes.
- Practique tiempos cortos de separación.
- Crean una rutina para decirse adiós.
- Envíele una nota especial o una foto en su mochila.
- Asegúrele que también lo extrañará.

Comparta con el maestro lo siguiente de su niño:

- Fortalezas y desafíos.
- Formas de lidiar con el estrés.
- Preguntas e inquietudes.
- Intereses y talentos.

Usted tiene el derecho **legal** de obtener información de su escuela en su lengua materna. Comuníquese al personal de la escuela cuál es la mejor manera de comunicarse con usted y si su información de contacto ha cambiado.

Vea más recursos multilingües en: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!



كيف تدعم صحة طفلك الاجتماعية - العاطفية

كيف يمكنك أن تدعم أطفالك أثناء عودتهم إلى المدرسة وطوال عامهم الدراسي؟
إليك بعض الأفكار.

تواصل مع أطفالك، بإمكانك سؤالهم:

- ماهو شعورك إزاء العودة إلى المدرسة؟
- هل هناك ما يقلقكم؟
- ما هو الجزء الممتع أو الصعب الذي واجهتموه اليوم؟
- هل هناك من يضايقكم أو يتنمر بكم؟
- هل لديكم أي سؤال؟

انتبه إلى أطفالك من ناحية:

- مزاجهم ومشاعرهم
 - سلوكياتهم.
 - مواقفهم تجاه المدرسة
- إذا لاحظت أية تغيرات أو إذا كان لديك أية أسئلة، تحدث إلى معلم أطفالك أو طبيبك.

شجع أطفالك من خلال:

- التزام الهدوء وتقديم الدعم
- مساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم.
- التركيز على الأشياء الإيجابية
- إخبارهم عن سبب كونهم مميزين وسبب فخرك بهم
- الرسم والكتابة معا

ابتكر شيئا جديدا تقومون به سويا" بشكل منتظم.
تحدث عن كيفية الحفاظ على الصحة من خلال:

- أداء التمارين الرياضية والنوم.
- التغذية السليمة وشرب الماء.
- تحديد فترة مشاهدة التلفاز.

إذا كان أطفالك قلقين بشأن السلامة أو العودة إلى التعلم عن

بعد:

- أصغ إلى ما يؤثر مخاوفهم
- شاركهم خطوات السلامة التي بمقدورهم اتخاذها
- أجب على أسئلتهم بصدق
- شدد على أن الأمر ليس مؤكد
- شاركهم ما لديك من معلومات

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، تعرّف على كيفية:

- الاتصال بمستشاري المدرسة أو اختصاصي علم النفس
- البحث عن مراجع لمعالجة التوتر أو القلق أو الصدمة أو سوء المعاملة
- التواصل مع أسر أخرى.

إذا كان أطفالك قلقين بشأن الانفصال:

- أصغ إلى مخاوفهم.
- تدرب معهم على الابتعاد عن بعض لفترات قصيرة
- ابتكر روتين للوداع بينكم.
- أرسل لهم ملحوظة خاصة أو ضع صورة داخل حقائبهم.
- طمئنهم أنك أيضا " ستفتقدهم

حين تتحدث إلى معلم أطفالك، أخبره عن:

- نقاط قوتهم وتحدياتهم
- طريقة تعاملهم مع التوتر
- تساؤلاتهم ومخاوفهم.
- اهتماماتهم ومواهبهم.

لديك الحق القانوني في الحصول على المعلومات من مدرستك بلغتك الأم .
أخبر المدرسة عن أفضل طريقة للاتصال بك إذا تغيرت معلومات إتصالك.
اطلع على المزيد من المصادر بلغات أخرى: ColorinColorado.org/family-support



¡Colorín
colorado!



اپنے بچے کی سماجی - جذباتی صحت کے حوالے سے مدد کیسے کریں

آپ اسکول دوبارہ کھلنے پر مندرجہ کے دوران اور تعلیمی سال کے دوران اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟ کچھ تدابیر مندرجہ ذیل ہیں۔

اپنے بچے کی مندرجہ ذیل چیزوں پر توجہ دیں:

- مزاج اور جذبات۔
- رویے۔
- اسکول کے بارے میں رویہ۔
- اگر آپ کو اس میں کوئی تبدیلیاں نظر آتی ہیں یا آپ کے پاس سوالات ہیں تو، اپنے بچے کے استاد یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں:

- پُرسکون رہ کر اور معاون بن کر۔
- اپنے بچے کی اس کے جذبات کا اظہار کرنے میں مدد کر کے۔
- مثبت چیزوں پر توجہ مرکوز کر کے۔
- یہ بتا کر کہ آپ کا بچہ کیوں خاص ہے اور آپ کو اپنے بچے پر فخر کیوں ہے۔
- ایک ساتھ ڈرائنگ کر کے اور لکھ کر۔

اگر آپ کا بچہ علیحدگی کے بارے میں فکر مند ہے تو:

- اس کے خدشات سنیں۔
- مختصر وقت کے لیے علیحدہ رہنے کی مشق کریں۔
- الوداع کہنے کا ایک معمول بنائیں۔
- اس کے بستے میں اس کے لیے کوئی خاص نوٹ یا تصویر بھیجیں۔
- اسے یقین دلائیں کہ آپ کو بھی اس کی یاد آئے گی۔

جب آپ اپنے بچے کے استاد سے بات کریں تو، اس سے اپنے

بچے کی درج ذیل چیزیں شیئر کریں:

- طاقتیں اور چیلنجز۔
- تناؤ سے نمٹنے کے طریقے۔
- سوالات اور خدشات۔
- دلچسپیاں اور مہارتیں۔

اپنے بچے سے بات کریں۔ آپ یہ پوچھ سکتے ہیں:

- آپ پھر سے اسکول جانے پر کیسا محسوس کر رہے ہیں؟
- کیا کوئی بات آپ کو پریشان کر رہی ہے؟
- آج کی کوئی مزیدار یا مشکل بات بتائیں؟
- کیا کوئی آپ کو تنگ کر رہا ہے یا غنڈہ گردی کر رہا ہے؟
- کیا آپ نے مجھ سے کوئی سوال پوچھنے ہیں؟

باہم ایک نیا معمول بنائیں۔ درج ذیل طریقوں سے صحت مند

رہنے کے بارے میں بات کریں:

- ورزش اور نیند۔
- اچھی غذائیت اور ہائیڈریشن۔
- اسکرین پر وقت گزارنے کو مینج کرنا۔

اگر آپ کا بچہ حفاظت یا پھر سے فاصلاتی تعلیم کے بارے میں

فکر مند ہے تو:

- اس کے خدشات سنیں۔
- اس کے لیے موزوں حفاظتی اقدامات شیئر کریں۔
- اس کے سوالوں کا ایمانداری سے جواب دیں۔
- توثیق کریں کہ ابھی بھی کچھ غیر یقینی باقی ہے۔
- آپ کے پاس موجود معلومات شیئر کریں۔

اگر آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہو تو، مندرجہ ذیل کاموں کو

کرنے کا طریقہ معلوم کریں:

- اسکول کے مشیروں یا نفسیات کے ماہرین سے رابطہ کرنا۔
- تناؤ، بے چینی، صدمہ، یا بدسلوکی سے نمٹنے کے لیے وسائل تلاش کرنا۔
- دوسرے خاندانوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا۔