



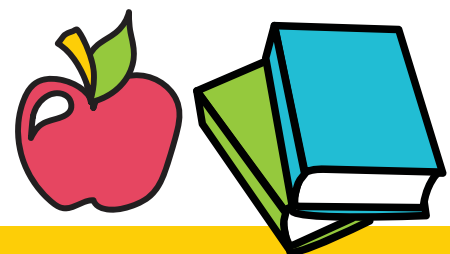
Talking About the First Month of School

It's back-to-school time! For your child, this may come with excitement or nerves or maybe a bit of both. Talking to your child about these feelings can go a long way in successfully transitioning into the school year.



Visit
KidsMentalHealthFoundation.org/mental-health-resources/school/mental-health-checklist
for expert-developed **Back-to-School Conversation Starters**

- Ask your child what they hope the school year looks like. What subject are they excited to learn more about? Who do they look forward to seeing?
- Ask if there's anything that worries them about the upcoming school year. If they don't want to discuss, reiterate that you are always there to listen when they need help.
- Remind children that some things about the new year will be the same as last year (list them: bus still takes you to school, you still have lunch and recess, you will read stories, your principal is the same), while some things will be new (like the teacher or bus number or specific books.)
- Review some basic routines for school such as:
 - Morning routine at home
 - Drop-off and pick-up (especially bus numbers or which adult caregiver will do these).
 - Lunch at school (who makes lunch, how to order from school).
 - After-school routine.



For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at KidsMentalHealthFoundation.org and sign up for our newsletter at KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up.



Hablando sobre el primer mes de escuela

Llegó el momento del regreso a clases! Para tu hijo, esto puede implicar emoción o nervios, o quizás un poco de ambos. Hablar con tu hijo sobre estos sentimientos puede ser de gran ayuda para una transición exitosa este año escolar.



Para más
[KidsMentalHealthFoundation.org/
mental-health-resources/school/
mental-health-checklist](https://KidsMentalHealthFoundation.org/mental-health-resources/school/mental-health-checklist)

- Pregúntale a tu hijo cómo espera que sea el año escolar. ¿Cuál materia le interesa aprender más? ¿A quién están emocionados de volver ver??
- Pregúntale si hay algo que le preocupe sobre el próximo año escolar. Si no quiere hablar, reiterele que siempre estás con disposición para escucharlo cuando necesite ayuda.
- Recuérdale que algunas cosas sobre el nuevo año serán las mismas que el año pasado (haz una lista de ellas: el autobús lo sigue llevando a la escuela, sigue teniendo hora de almuerzo y de receso, leerá historias, el director es el mismo, etc.), pero algunas cosas serán nuevas (como el maestro, el número del autobús o libros específicos).
- Repasa algunas rutinas básicas relacionadas con la escuela, como:
 - La rutina de la mañana en casa
 - La hora de dejarlo y de recogerlo (especialmente los números de los autobuses o quién será el adulto que se encargará de esto)
 - El almuerzo en la escuela (quién hace el almuerzo o cómo ordenarlo en la escuela)
 - Las actividades que hace después de la escuela



Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental forme parte del crecimiento y la crianza de todos los niños. Por esto, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en KidsMentalHealthFoundation.org/es.