

# regreso a la escuela & bienestar mental



3

## Lista de Verificación de Regreso a la Escuela Para Padres

- Asegúrese de que toda la documentación de inscripción esté completa para su estudiante.
- Asegúrese de que la escuela tenga su información de contacto de emergencia.
- Asegúrese de que su estudiante tenga su información de contacto de trabajo y múltiples formas de comunicarse con usted si es necesario.
- Compre los útiles escolares necesarios, incluidos los solicitados por la escuela.
- Compra uniformes. O bien, verifique el código de vestimenta de la escuela y asegúrese de que su estudiante esté equipado con ropa escolar adecuada y cómoda.
- Obtenga la información de contacto de cada uno de los maestros de su estudiante.
- Obtenga el horario de clases de su estudiante, incluidos los horarios de clase. Guárdalo en tu teléfono u otro lugar de fácil acceso.
- Planifique el transporte confiable hacia y desde la escuela, así como planes de respaldo.
- Planifique y discuta las opciones de almuerzo saludable con su estudiante.
- Cree un plan para después de la escuela, así como un plan de respaldo si es necesario.
- Infórmese sobre las actividades extracurriculares que se ofrecen y hable con su estudiante.
- Asegure el calendario escolar local para enterarse de los días de cierre y eventos especiales.
- Regístrese para recibir correos electrónicos y boletines informativos de la escuela para mantenerse informado.
- Elabore un plan de tareas con su estudiante. Establezca expectativas sobre cuándo, dónde y cuánto tiempo.
- Recuerden disfrutar de este año escolar. Solo están en este grado específico durante un año de su vida y de su vida. ¡Abrazalo y disfrútalo!