

EASING THE TRANSITION FROM SUMMER VACATION BACK TO SCHOOL



As the “lazy, hazy, crazy” days of summer wind toward their inevitable end, parents and children alike may experience mixed emotions about returning to the more structured routines of the school year. Being aware of some of the emotional issues that may arise for children and planning ahead for the shifts in routines can help smooth the transition and lay the groundwork for a successful school year.

Getting ready

According to author and child psychologist Lawrence Balter, “If parents show enthusiasm about the new school year and include their children in the preparation, it will help them get excited about it and make it easier on parents those first few days.” Dr. Balter also recommends adjusting bedtimes, bath times and television routines at least one week before school starts to begin to establish the school schedule.

Many children get excited about shopping for school supplies or picking out a new lunch box or pair of sneakers. And while advertisers may try to persuade us that children need an entirely new back-to-school wardrobe, experts caution that comfort and convenience are the top priorities, especially for young children’s clothing. If you have an older child, find out if their school has a dress code, and determine a budget and style guidelines before you head to the mall.

Preparing for the first day of school

Whether your child is 5 years old and entering kindergarten or 15 years old and starting High School, they will undoubtedly be anxious about what to expect. Doing whatever you can to familiarize them with the building and the routine ahead of time might help make the experience less stressful. Dr. Balter suggests contacting the school to arrange a tour ahead of time and meet the teacher(s). Knowing where to find the classroom, bathroom, cafeteria and playground gives children a concrete sense of what being in school will feel like. Walking the route to school or driving the bus route will further prepare your child and help reduce their fear of the unknown.



WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website: www.lifessolutionseap.com
2. In the Member Login box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, select the **Relationships** tab and click **College Life**.

Articles

- Your Child’s Separation Anxiety
- How to Beat Procrastination
- Studying Tips: Time Management

FAQ’s

- How do I deal with my child’s separation anxiety?
- What can my child do to prepare academically for college?

Additional Resources

- [U.S. Department of Education](#)

EASING THE TRANSITION FROM SUMMER VACATION BACK TO SCHOOL

Getting past separation anxiety

There are few things more heart wrenching to a parent than having a sobbing child pried away as the teacher cheerfully promises that things will be just fine. Although most children calm down very quickly as soon as the parent is out of sight, many children, especially those just beginning school, may experience separation anxiety during the first weeks of school. Children who have been in day care may adjust to school more readily, "but there is no guarantee," according to child development psychologists Barbara and David Bjorklund from the Florida Atlantic University.

If you find your child is still clinging to you tearfully after the first week, talk with their teacher. Most teachers and guidance counselors are familiar with this very common behavior and will help you make a plan to ease your child's as well as your own anxiety. Even the most reluctant children eventually adjust once they've become familiar with the setting and teacher and have made a friend or two.

Dealing with school refusal and school phobia

School refusal and school phobia generally are seen in slightly older children, but can develop at any age. Children who refuse to go to school often have a very specific reason for not wanting to go. They may be experiencing bullying, going through a difficult period with a teacher or even responding to a problem at home.

The best strategy is to talk to your child and try to draw out why they do not want to go to school, advises child and adolescent psychologist Mark Goldstein. Letting a child stay home is not the answer and could increase the potential for school phobia. You also may wish to enlist your child's teacher and guidance counselor to help resolve this debilitating condition.

Helping with homework

Before school even starts, help your child set up a workspace to do homework. It should be quiet, well lit and as free from distractions as possible. Some children can concentrate while listening to music or sitting at the kitchen table. Others may need to sit at a desk far from the television or radio. You will need to experiment to find the right setting for your child, but when you find it, be consistent.

Schools and teachers vary in their homework policies. If your child's teacher does not inform you of homework expectations, be sure to ask. Many teachers explain their homework policies and other vital information about curriculum, class rules and teaching philosophies at an open house or curriculum night early in the school year.



WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website: www.lifessolutionseap.com
2. In the Member Login box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, select the **Relationships** tab and click **College Life**.

Articles

- Your Child's Separation Anxiety
- How to Beat Procrastination
- Studying Tips: Time Management

FAQ's

- How do I deal with my child's separation anxiety?
- What can my child do to prepare academically for college?

Additional Resources

- [U.S. Department of Education](http://www.ed.gov)

EASING THE TRANSITION FROM SUMMER VACATION BACK TO SCHOOL

In general, parents are expected to provide support and check that homework is completed, but not do the assignment themselves. Teachers cannot gauge when and where a child needs help if parents are correcting and polishing every assignment. Let the teacher know if your child is spending too much or too little time on homework so the teacher can tailor the assignment to challenge but not exceed the ability of your child.

Settling in

A month or 2 into the school year, most children will be well established in their new routines. Parents can help maintain their children's equilibrium by providing consistency, structure and enthusiasm for their academic endeavors, extra-curricular activities and friendships. Being curious about and involved in your child's school experiences will enrich your lives and provide continuing education for both of you!

If you want to learn more about back to school, please, visit [Life's Solutions®](#) educational portal. Under the **Relationships** tab, click **College Life**. You may also want to read our **Stress Tip**, participate in our **Weekly Poll** and try our **Recipe of the Month**. [Email us](#) your suggestions and ideas; we want to hear from you.



WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website:
www.lifessolutionseap.com
2. In the Member Login box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, select the **Relationships** tab and click **College Life**.

Articles

- Your Child's Separation Anxiety
- How to Beat Procrastination
- Studying Tips: Time Management

FAQ's

- How do I deal with my child's separation anxiety?
- What can my child do to prepare academically for college?

Additional Resources

- [U.S. Department of Education](#)

Resources

United States Department of Education. www.ed.gov

87 Ways to Help Your Children in School by William Armstrong. CreateSpace, 2011.

© 2000 Boston College, Center for Work and Family. All rights reserved. Although Boston College, Center for Work and Family makes every effort to ensure that this information is accurate at the time of writing, the information is subject to change over time. Boston College, Center for Work and Family does not endorse any products or services advertised on this website and holds no equity or financial interest in the site's operators.

Information Disclaimer

Resources are provided for informational purposes only. It is not intended to represent financial, medical or psychological advice and should not be construed as such. Life's Solutions and their affiliates do not endorse any of the resources listed and are not to be held financially liable for any expenses incurred by the member for the use of the resources stated above. Users are advised to independently research and evaluate the named resources and make choices based on their own needs and preferences.

FACILITANDO LA TRANSICIÓN DE LAS VACACIONES DE VERANO A LA ESCUELA



A medida que los “perezosos, brumosos y enloquecidos” días de verano se acercan a su inevitable final, tanto padres como sus hijos pueden experimentar emociones encontradas acerca de volver a las rutinas más estructuradas del curso escolar. Estar al tanto de algunos de los problemas emocionales que puedan agobiar a los niños y planificar el futuro de los cambios en las rutinas puede ayudar a facilitar la transición y sentar las bases para un exitoso año escolar.

Preparándose

Según el autor y psicólogo pediátrico Lawrence Balter, “Si los padres muestran entusiasmo por el nuevo año escolar e incluyen a sus hijos en la preparación, esto les ayudará a entusiasmarlos y hacer que esos primeros días sean más fáciles para los padres”. El Dr. Balter también recomienda ajustar las horas de ir a la cama, bañarse y ver televisión, con al menos una semana de antelación al inicio de las clases, para así poder comenzar a establecer los horarios escolares.

A muchos niños les encanta ir de compras para adquirir los materiales escolares o seleccionar una nueva lunchera o un par de tenis. Y, aunque los anunciantes tratan de convencernos de que los niños necesitan nuevos atuendos para regresar a clases, los expertos advierten que la comodidad y conveniencia son las prioridades, especialmente en lo que se refiere a la ropa de los niños. Si usted tiene un hijo de más edad, determine si la escuela exige uniformes y prepare un presupuesto, y conozca los estilos antes de dirigirse al centro comercial.

Preparación para el primer día de clases

Bien sea que su hijo tenga 5 años y esté comenzando el kindergarten, o sea un adolescente de 15 años preparándose para entrar a la secundaria, sin dudas estarán ansiosos con respecto a qué pueden esperar. Hacer todo lo que pueda para familiarizarlos por anticipado con el centro escolar y su rutina, puede contribuir a que la experiencia sea menos estresante. El Dr. Balter recomienda comunicarse con la escuela, programar un recorrido de la misma y conocer al (los) maestro(s). Saber dónde encontrar el aula, el baño, la cafetería y el parque infantil da a los niños un sentido concreto de lo que experimentarán en la escuela. Recorrer el camino a la escuela o conocer la ruta del autobús preparará aún más a su hijo y le ayudará a reducir el temor a lo desconocido.



¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet www.lifessolutionseap.com
2. En la casilla de “**Member Login**” ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón “**SIGN IN**”.
4. En la **página de inicio**, bajo la categoría de “**Relationships**”, seleccione “**College Life**”.

Artículos

- “Your Child’s Separation Anxiety”
- “How to Beat Procrastination”
- “Studying Tips: Time Management”

Preguntas Frecuentes

- “How do I deal with my child’s separation anxiety?”
- “What can my child do to prepare academically for college?”

Recursos Adicionales

- [U.S. Department of Education](http://www.ed.gov)

FACILITANDO LA TRANSICIÓN DE LAS VACACIONES DE VERANO A LA ESCUELA

Sobreponiéndose a la ansiedad por la separación

Hay pocas cosas más sobrecogedoras para un padre que ver a su hijo sollozar cuando se aleja con el maestro, quien le promete que todo va a estar bien. Aunque la mayoría de los niños se calman rápidamente en cuanto el padre queda fuera de su vista, muchos niños, sobre todo los que empiezan la escuela, pueden experimentar la ansiedad de la separación durante las primeras semanas de clases. Los niños que han asistido a la guardería pueden ajustarse a la escuela con mayor facilidad, “pero esto no se garantiza”, según los psicólogos del desarrollo infantil, Barbara y David Bjorklund, de la Florida Atlantic University.

Si encuentra que su hijo aún se aferra a usted llorando después de la primera semana, hable con el maestro. La mayoría de los maestros y consejeros están familiarizados con este comportamiento muy común y le ayudarán a confeccionar un plan para aliviar la ansiedad, tanto de su hijo como la suya propia. Incluso los niños más renuentes finalmente se ajustan, una vez que se familiarizan con el entorno y el maestro, y han conseguido uno o dos amigos.

Cómo hacer frente al rechazo a la escuela y la fobia escolar

El rechazo a la escuela y la fobia escolar generalmente se observan en niños ligeramente mayores, pero puede desarrollarse a cualquier edad. Los niños que se niegan a ir a la escuela a menudo tienen una razón muy específica para dicha actitud. Pueden estar experimentando intimidación, pasando por un período difícil con un maestro o incluso pueden estar lidiando con un problema en el hogar.

La mejor estrategia es hablar con su hijo y tratar de sacarle por qué no quiere ir a la escuela, afirma Mark Goldstein, psicólogo de niños y adolescentes. Dejar que el niño se quede en casa no es la respuesta, y podría aumentar las probabilidades de desarrollar fobia a la escuela. Usted también puede solicitar la ayuda del maestro y del asesor de su hijo para ayudar a resolver esta debilitante situación.

Ayuda con la tarea

Incluso antes de que comience la escuela, ayude a su hijo a establecer un espacio de trabajo para hacer la tarea. Este debe ser un espacio tranquilo, bien iluminado y, en la medida de lo posible, libre de distracciones. Algunos niños pueden concentrarse mientras escuchan música o sentados ante la mesa de la cocina. Otros pueden necesitar sentarse ante un escritorio, lejos de la televisión o la radio. Tendrá que experimentar para encontrar el ajuste correcto para su hijo, pero cuando lo encuentre, debe ser constante.



¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet www.lifessolutionseap.com
2. En la casilla de “**Member Login**” ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón “**SIGN IN**”.
4. En la **página de inicio**, bajo la categoría de “**Relationships**”, seleccione “**College Life**”.

Artículos

- “Your Child’s Separation Anxiety”
- “How to Beat Procrastination”
- “Studying Tips: Time Management”

Preguntas Frecuentes

- “How do I deal with my child’s separation anxiety?”
- “What can my child do to prepare academically for college?”

Recursos Adicionales

- [U.S. Department of Education](http://www.ed.gov)

FACILITANDO LA TRANSICIÓN DE LAS VACACIONES DE VERANO A LA ESCUELA

Las escuelas y los maestros difieren en cuanto a las políticas de tareas escolares. Si el maestro de su hijo no le informa acerca de las expectativas sobre tareas escolares, no deje de preguntarle. Muchos maestros explican sus políticas de tareas y otra información vital sobre el plan de estudios, las reglas del aula y las filosofías pedagógicas durante una reunión preliminar a inicios del curso escolar.

En general, se espera que los padres brinden apoyo y comprueben que la tarea se haya completado, pero no hacer la tarea ellos mismos. Los maestros no pueden detectar cuándo un niño necesita ayuda si los padres corrigen y perfeccionan cada tarea escolar. Deje al maestro saber si su niño invierte demasiado o muy poco tiempo para hacer las tareas, para que este pueda adaptar la tarea para que constituya un reto, pero que no sobrepase la capacidad de su hijo.

Estableciéndose

Al cabo de uno o dos meses de comenzado el curso escolar, la mayoría de los niños estarán bien establecidos en sus nuevas rutinas. Los padres pueden ayudar a mantener el equilibrio de sus hijos, proporcionando consistencia, estructura y entusiasmo por sus esfuerzos académicos, sus actividades extraescolares y sus amistades. Estar atento e involucrado en las experiencias escolares de su hijo va a enriquecer sus vidas y proporcionará una educación continua para todos.

Si desea saber más sobre el regreso a clases, visite el portal educativo [Life's Solutions](#)®. En la pestaña “**Relationships**”, haga clic en “**College Life**”. Además, quizá desee leer nuestro “**Stress Tip**”, participar en nuestro “**Weekly Poll**” y probar nuestra “**Recipe of the Month**”. [Envíenos](#) un correo electrónico con sus sugerencias e ideas; ¡queremos conocer sus opiniones!

Fuentes

United States Department of Education
www.ed.gov

87 Ways to Help Your Children in School by William Armstrong. CreateSpace, 2011.

© 2000 Boston College, Center for Work and Family. Todos los derechos reservados. Aunque Boston College, Center for Work and Family hace todo lo posible para garantizar que esta información sea precisa en el momento de su redacción, la información está sujeta a cambios ocasionales. El Boston College, Center for Work and Family no avala ningún producto o servicio anunciados en este sitio web y no tiene ninguna participación o interés financiero en los operadores del sitio.

Exención de Responsabilidad

No se pretende que la información proveída se interprete como ningún tipo de asesoría financiera, médica o psicológica, es sólo con carácter informativo y se debe tomar como tal. Life's Solutions y sus afiliados no patrocinan ninguno de los recursos mencionados, además no serán responsables económicamente por ningún gasto en el que el miembro incurra por el uso de los medios antes enunciados. Se aconseja a los usuarios que investiguen y evalúen de forma independiente los recursos proveídos y elijan basándose en sus necesidades y preferencias.



¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet www.lifessolutionseap.com
2. En la casilla de “**Member Login**” ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón “**SIGN IN**”.
4. En la **página de inicio**, bajo la categoría de “**Relationships**”, seleccione “**College Life**”.

Artículos

- “Your Child’s Separation Anxiety”
- “How to Beat Procrastination”
- “Studying Tips: Time Management”

Preguntas Frecuentes

- “How do I deal with my child’s separation anxiety?”
- “What can my child do to prepare academically for college?”

Recursos Adicionales

- [U.S. Department of Education](http://www.ed.gov)