



Issue 1



MENTAL HEALTH TEAM

Newsletter

WELCOME BACK!

As we prepare to embark on a new school year, it's important to prioritize not just academic success, but also the mental well-being of our scholars. The transition from summer break to school routines can sometimes be challenging for scholars and families alike.

To help ensure a smooth start, here are some valuable tips to support your child's success for this upcoming 24-25 school year.

BACK TO SCHOOL TIPS:

- 1. Foster Open Communication:** Create a safe space for your child to express their feelings and concerns about going back to school. Listen actively and validate their emotions, whether they are excited or anxious.
- 2. Establish a Routine:** Consistency and structure can provide a sense of security for children. Establish a daily routine that includes regular sleep patterns, healthy meals, and dedicated study time.
- 3. Encourage Stress-Relief Activities:** Teach your child coping mechanisms such as deep breathing exercises, mindfulness techniques, or engaging in hobbies they enjoy. These can help manage stress.
- 4. Monitor Screen Time:** While technology can be beneficial for learning, excessive screen time can impact mental health. Set reasonable limits and encourage breaks from electronic devices to promote face-to-face interactions and outdoor activities.
- 5. Promote Healthy Habits:** Ensure your child eats a nutritious breakfast, eats a balanced lunch, and stays hydrated throughout the day. Encourage regular physical activity and limit screen time to promote overall well-being.
- 6. Encourage Positive Peer Relationships:** Social interactions play a crucial role in your child's emotional development and overall well-being. Encourage empathy, kindness, and inclusivity in their interactions with others. Foster open communication at home about friendships and peer dynamics, so your child feels comfortable sharing their experiences and seeking your guidance if needed.
- 7. Stay Connected and Involved:** Maintain open lines of communication with teachers and school staff. They can provide valuable insights into your child's well-being and offer support if needed.
- 8. Foster a Positive Attitude:** Emphasize the importance of a positive attitude towards learning and encourage them to embrace new challenges. Celebrate their successes, no matter how small, and provide encouragement during difficult times.
- 9. Be Mindful of Academic Pressure:** Support your child's academic journey without adding undue pressure. Encourage them to do their best while emphasizing that mistakes are part of learning and growth.
- 10. Emphasize the Importance of Attendance:** Stress the importance of regular school attendance and arrive on time each day. Consistent attendance sets a positive tone for academic success and helps build responsible habits.

WHAT'S NEXT?

At Austin Achieve Public Schools, we are committed to providing a safe and nurturing environment where every scholar can thrive academically, socially, and emotionally. Our Mental Health Team will be sending a Monthly Newsletter with different topics to continue to help support your scholar socially and emotionally. **Wishing you and your family a fantastic start to the new school year!**



Issue 1



MENTAL HEALTH TEAM

Boletín Informativo

¡FELIZ AÑO ESCOLAR!

Mientras nos preparamos para embarcar un nuevo año escolar, es importante priorizar no solo el éxito académico, sino también el bienestar mental de nuestros estudiantes.

La transición de las vacaciones de verano a las rutinas escolares a veces puede resultar desafiante tanto para los estudiantes como para las familias. Para ayudar a garantizar un comienzo sin problemas, aquí hay algunos consejos valiosos para apoyar el éxito de su estudiante en este próximo año escolar.

CONSEJOS PARA EL REGRESO A CLASES

1. Promueva la comunicación abierta:

crea un espacio seguro para que su estudiante exprese sus sentimientos e inquietudes sobre el regreso a la escuela. Escuche activamente y valide sus emociones, ya sean positivas o negativas.

2. Establezca una rutina: la estructura puede aportar una sensación de seguridad a los niños. Establezca una rutina diaria que incluya horarios regulares de sueño, comidas saludables y tiempo dedicado al estudio.

3. Cree actividades para aliviar el estrés: enséñele a su estudiante mecanismos de afrontamiento, como ejercicios de respiración profundo, técnicas de atención plena o pasatiempos que disfrute. Estos pueden ayudar a controlar el estrés.

4. Limite el tiempo frente a la pantalla: Así como la tecnología puede ser beneficiosa para el aprendizaje, el tiempo excesivo frente a la pantalla puede afectar la salud mental. Establezca límites razonables y cree descansos de dispositivos electrónicos para promover interacciones cara a cara y actividades al aire libre.

5. Promueva hábitos saludables: asegúrese de que su hijo tome un desayuno nutritivo, un almuerzo equilibrado y se mantenga hidratado durante todo el día. Fomente la actividad física regular y limite el tiempo frente a la pantalla para promover el bienestar general.

6. Promueva las relaciones positivas con los compañeros de clase:

las interacciones sociales desempeñan un papel crucial en el desarrollo emocional y el bienestar general de su hijo. Fomente la empatía, la amabilidad y la inclusión en sus interacciones con los demás. Fomente la comunicación abierta en casa sobre las amistades y la dinámica de sus compañeros, para que su hijo se sienta cómodo compartiendo sus experiencias y buscando su orientación si es necesario.

7. Manténgase conectado e involucrado: mantenga líneas abiertas de comunicación con los maestros y el personal de la escuela. Pueden brindarle información valiosa sobre el bienestar de su estudiante y ofrecerle apoyo si es necesario.

8. Mantenga una actitud positiva: enfatice la importancia de una actitud positiva hacia el aprendizaje y anímelos a aceptar nuevos desafíos. Celebre sus éxitos, por pequeños que sean, y brinde aliento en los momentos difíciles.

9. Sea consciente de la presión académica: Apoye el recorrido académico de su hijo sin agregar presión indebida. Anímelos a hacer lo mejor que pueda mientras enfatiza que los errores son parte del aprendizaje y el crecimiento.

10. Acentúe la importancia de la asistencia escolar: hable sobre la importancia de asistir regularmente a la escuela y llegar a tiempo todos los días. La asistencia constante establece un tono positivo para el éxito académico y ayuda a desarrollar hábitos responsables.

¿QUÉ SIGUE?

En las Escuelas Públicas de Austin Achieve, estamos comprometidos a brindar un ambiente seguro y enriquecedor donde cada estudiante pueda prosperar académica, social y emocionalmente. Nuestro equipo de salud mental enviará un boletín mensual con diferentes temas para continuar apoyando social y emocionalmente a su estudiante. ¡Le deseo a usted y a su familia un fantástico comienzo del nuevo año escolar!