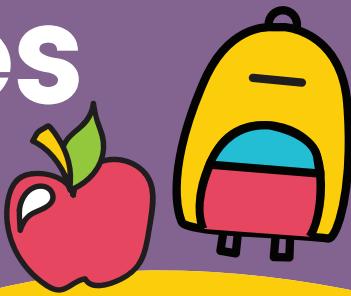


Regreso a clases

El regreso a clases puede generar muchas emociones. Estas herramientas te ayudarán a prepararte mentalmente para el próximo año escolar.

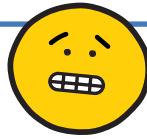


¿Cómo te sientes?

¿Qué te emociona al pensar en el regreso a clases?



¿Hay algún aspecto del regreso a clases que te genera nervios?



¿Qué te ayudaría a sentir que tienes todo lo necesario para empezar?



Lista para el regreso a clases

Marca todas las cosas que necesitas para empezar el año escolar:

- Conseguir los útiles escolares.
- Organizar cómo ir y volver de la escuela.
- Acostumbrarse a un horario más temprano.
- Terminar la lista de actividades del verano.
- Completar los formularios médicos.
- Asistir a la orientación de la escuela.
- Practicar la rutina matutina.
- Etiquetar los artículos escolares.
- Crear un plan para mantenerme seguro.
- Conseguir el calendario escolar.
- Hacer una lista de las cosas que hay que llevar el primer día de clases.



Después del inicio de clases, comprueba cómo te va.

¿Qué salió bien en el regreso a clases?

¿En qué quieres mejorar?
