

The Parent's Page: Back to School Routine

Hey parents!

Who is ready for their kids to go back to school? In June, everyone looks forward to the long summer days and endless sunshine. But by the time August rolls around, the kids are hot and bored and the parents are exhausted from trying to entertain all day, every day!! Good news, back to school is right around the corner. This means buses, sports, busy schedules and a lot more free time for you, parents!!!

Help your kids get into a smooth back to school routine with these eight tips!

1. Transition into new bed time and wake up times slowly. Instead of making a drastic change, like going to bed a whole hour earlier, make bedtime just ten minutes earlier each day for a week until you have reached the ideal bedtime for your child. Do the same for early wakeup's; ten minutes earlier each day!
2. Have your child help pack her back to school lunch and snacks. Make a list together, go grocery shopping together and allow her to help you pack lunch the morning of the first day of school (and the rest of the days too!).
3. Make mornings easier by having outfits that your child loves already picked out and ready to be put on! Pick two acceptable outfits so there is a backup for all those "just in case" moments. This also allows your child to get dressed "by themselves."
4. Make age appropriate AM and PM to do lists! Use a plastic sleeve and a dry erase marker so they can be customized for each day. Offer rewards for getting all tasks done and out the door (or into bed) on time.
5. Set up a special place in your home for your children to do homework. Make sure the child helps create this space and that it feels special to them so that they look forward to spending time there after school.
6. Restrict screen time for at least an hour before bed time so that the child is able to wind down and get a good night's sleep.
7. Spend a few hours on Sunday afternoon with your children getting ready for the upcoming week. You can choose outfits, make snacks, talk about what events you have scheduled and nay other information that may make your week go smoother.
8. Try not to stress to much! Kids these days have a lot going on but what's most important is that they get to school, learn and have a great time. The rest will fall into place!

Back to school can be stressful but we hope these ideas can help ease the transition. And when you are feeling stressed, just remember those moments where you were dying for school to start again this summer! 😊

The Parent's Page: Back to School Routine

¡Hola padres!

¿Quién está listo para que sus hijos vuelvan a la escuela? En junio, todo el mundo espera los largos días de verano y el sol interminable. Pero para el momento en que los rollos de agosto, los niños son calientes y aburrido y los padres están agotados de tratar de entretener todo el día, todos los días! Buenas noticias, volver a la escuela está a la vuelta de la esquina. Esto significa autobuses, deportes, horarios ocupados y mucho más tiempo libre para ustedes, padres.

¡Ayude a sus hijos a entrar en una rutina de regreso a la escuela con estos ocho consejos!

1. Transición a tiempo de cama nueva y despertarse lentamente. En lugar de hacer un cambio drástico, como ir a la cama una hora antes, hacer la hora de acostarse sólo diez minutos más temprano cada día durante una semana hasta que haya llegado a la hora de dormir ideal para su hijo. Haga lo mismo para despertar temprano; Diez minutos más temprano cada día.

2. Haga que su hijo / a le ayude a llevarla de vuelta al almuerzo y meriendas. Hacer una lista juntos, ir de compras de comestibles juntos y permitir que ella le ayude a empacar el almuerzo la mañana del primer día de la escuela (y el resto de los días también!).

3. Hacer mañanas más fácil por tener trajes que su hijo ama ya escogido y listo para ser puesto! Elija dos equipos aceptables por lo que hay una copia de seguridad para todos los momentos "por si acaso". Esto también permite que su hijo se viste "por sí mismo".

4. Hacer AM y PM apropiados para la edad para hacer listas! Utilice una funda de plástico y un marcador de borrado en seco para que puedan ser personalizados para cada día. Ofrecer recompensas por

conseguir todas las tareas realizadas y salir por la puerta (o en la cama) a tiempo.

5. Establezca un lugar especial en su casa para que sus hijos hagan la tarea. Asegúrese de que el niño ayude a crear este espacio y que se sienta especial para ellos, así que esperan pasar tiempo allí después de la escuela.

6. Restringir el tiempo de la pantalla por lo menos una hora antes de tiempo de la cama de modo que el niño pueda bajar para abajo y conseguir una buena noche de sueño.

7. Pase unas horas el domingo por la tarde con sus hijos preparándose para la próxima semana. Usted puede elegir trajes, hacer bocadillos, hablar de los eventos que ha programado y otra información que puede hacer que su semana sea más suave.

8. Trate de no hacer hincapié en mucho! Los niños en estos días tienen mucho que hacer, pero lo más importante es que llegar a la escuela, aprender y pasar un buen rato. ¡El resto caerá en su lugar!

Volver a la escuela puede ser estresante, pero esperamos que estas ideas pueden ayudar a facilitar la transición. Y cuando te sientas estresado, ¡recuerda esos momentos en los que te morías por la escuela para empezar de nuevo este verano