



TIPS FOR BACK TO SCHOOL

- ✎ Make a plan for after-school activities. Schedule adequate time for homework, play, clubs, sports and practice.
 - ✎ Scale back TV time
 - ✎ Establish a family reading time.
 - ✎ Re-establish bed times for school nights.
- ✎ Keep a large calendar. Mark each family member's activities in a different colored pen.
- ✎ Start a change jar so you'll always have spare lunch money on hand.
- ✎ Collect important phone numbers. Update doctor, work, and other listings for the school office, after-school program and one or two neighbors.
- ✎ Create a car pool. Compare schedules and determine which parents can drive kids when.
- ✎ Have a backup plan. Find another parent who will exchange school pick-up favors, in case you get sick or delayed by work or traffic.
- ✎ Spruce up study space for your child. Include pens, pencils, a dictionary and other needed supplies.
- ✎ Set up a file for school papers. Place all school notices in it so you don't misplace them.
- ✎ Get children in the habit of getting ready the night before school. Set out clothes, pack lunch and put the backpack by the front door.

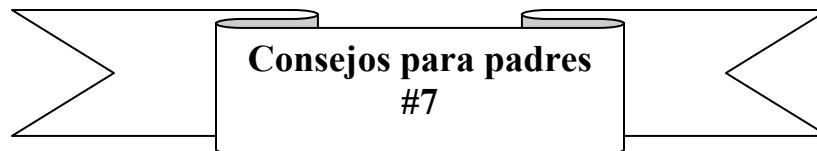
Tips for Parents #7

Source: "12 Ways to Gear Up for School." Family Circle
Compliments of: The Parenting Education Resource Center
Prevent Child Abuse – New Jersey
103 Church Street, Suite 210
New Brunswick, NJ 08901
1-800-CHILDREN (1-800-244-5373)
<http://www.PreventChildAbuseNJ.org>



IDEAS PARA EL REGRESO A LA ESCUELA

- ✎ Haga un plan para las actividades después de la escuela. Asegúrese de planificar suficiente tiempo para las tareas, el juego, los clubes, los deportes y las prácticas.
 - ✎ Reduzca el tiempo de ver la televisión.
 - ✎ Establezca un tiempo para la lectura en familia.
 - ✎ Re-establezca la hora para acostar a los niños durante la semana.
- ✎ Mantenga un calendario grande. Anote las actividades de cada miembro de la familia con un color de tinta diferente.
- ✎ Empiece a guardar sus monedas en un frasco para siempre tener dinero para el almuerzo de los niños a mano.
- ✎ Anote números de teléfonos importantes. Pon al día la lista de números de teléfonos de su doctor, del trabajo, y otros números importantes para la oficina escolar, el programa después de la escuela y uno ó dos vecinos.
- ✎ Tome turnos con otros padres para recoger a los hijos. Compare horarios y determine cuales padres pueden llevar a los niños tal día.
- ✎ Tenga un plan de reserva. Encuentre a otro padre a quien puede pedirle el favor de recoger a su hijo en el caso de que usted se enferme o se tarde en llegar debido al trabajo o el tráfico.
- ✎ Establezca un área de estudio para su hijo. Incluya bolígrafos, lápices, un diccionario y otros materiales necesarios.
- ✎ Establezca un archivo para todos los papeles escolares. Coloque todas los avisos de la escuela en el archivo y así no se les perderán.
- ✎ Ayude a sus hijos a tener el hábito de prepararse para la escuela la noche antes de la escuela. Que escojan su ropa, preparen su almuerzo y que pongan la mochila al lado de la puerta de entrada.



Fuente de información: “12 Maneras para Prepararse para la Escuela (12 Ways to Gear Up for School)” de la revista “Family Circle”

Obsequio del Centro de Recursos Educativos para Padres
Prevent Child Abuse – New Jersey
103 Church Street, Suite 210
New Brunswick, NJ 08901
1-800-CHILDREN (1-800-244-5373)

<http://www.PreventChildAbuseNJ.org>