

## Ayudar a tu hijo a sentirse conectado

### Consejos para apoyar la asistencia a la escuela

Cuando los estudiantes se sienten parte de un grupo, son más propensos a participar, prosperar y asistir a la escuela con regularidad. El apoyo de la familia y las rutinas desde una edad temprana pueden ayudar a crear una base sólida para el éxito escolar.

#### RUTINAS DIARIAS

- **ESTABLECE RUTINAS QUE FOMENTEN LA CONEXIÓN Y LA CONSTANCIA.** Para los niños más pequeños, una hora de acostarse y una rutina matutina regulares les ayudan a aprender mejor. La mayoría de los niños y adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas de sueño.
- **HAZ QUE LAS MAÑANAS SEAN MÁS TRANQUILAS.** Preparar la ropa y las mochilas la noche anterior puede hacer que las mañanas sean más tranquilas. Esto ayuda a los estudiantes a sentirse más seguros y preparados para aprender cuando llegan a la escuela.
- **LIMITA EL TIEMPO FRENTA A LA PANTALLA POR LA NOCHE.** Fomenta una rutina para irse a dormir sin tecnología, manteniendo los teléfonos y dispositivos fuera del dormitorio. Esto puede ayudarles a dormir lo necesario para estar presentes y comprometidos en la escuela al día siguiente.

#### CONEXIONES CON LA VIDA ESCOLAR

- **CONOCE A LOS MAESTROS Y AL PERSONAL DE LA ESCUELA DE TUS HIJOS.** Estos adultos comprensivos ayudan a crear entornos seguros y acogedores. Comunícate desde el principio, especialmente si tus hijos se sienten nerviosos o se enfrentan a retos, conectando por correo electrónico con los maestros, en las noches familiares o en una visita a la escuela.
- **HABLA A MENUDO SOBRE LA ESCUELA.** Pregunta cómo le va con sus amigos y con el aprendizaje. Esto demuestra que te preocupas por su día y te ayuda a saber en qué aspectos podría necesitar apoyo.
- **PLANIFICA CON ANTELACIÓN LAS AUSENCIAS CONOCIDAS,** como citas médicas y eventos culturales. Comunícate con la escuela cuando tu hijo vaya a faltar y colabora con los maestros para planificar cómo mantener la conexión con el aprendizaje en el aula.

#### EXPECTATIVAS CLARAS Y DE APOYO

- **ESTABLECE EXPECTATIVAS CLARAS EN CUANTO A LA ASISTENCIA.** Hazle saber a tu hijo que la escuela es una prioridad y que crees en su capacidad para superar los días difíciles con apoyo. Anímale a que solo se quede en casa si los síntomas de la enfermedad se ajustan a las [pautas de salud](#). Si los estudiantes tienen necesidades de salud mental, como ansiedad o depresión, ponte en contacto con la escuela para acceder a apoyo adicional.
- **SIGAN JUNTOS EL PROGRESO.** Utiliza el [Registro de asistencia](#) en el sitio web Every Day Matters para celebrar el crecimiento e identificar patrones. Habla con el maestro de tu hijo sobre su asistencia.

#### COLABORACIÓN ENTRE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD

- **BUSCA APOYO PARA EL CUIDADO ANTES Y DESPUÉS DE LA ESCUELA.** Es importante proteger el tiempo de aprendizaje de todos los estudiantes. Ponte en contacto con tu escuela para obtener recursos para el cuidado antes y después de la escuela o alternativas para que los estudiantes mayores cubran esta necesidad.
- **NO ESTÁS SOLO.** Las escuelas colaboran con las familias; si tu familia se enfrenta a problemas de vivienda, transporte o salud, la escuela puede ayudar.
- **UTILIZA LAS HERRAMIENTAS DE LA COMUNIDAD.** Visita [211.org](http://211.org) o llama al 211 para descubrir los servicios de apoyo cerca de ti.

*Cuando los estudiantes sienten que la escuela es un lugar donde se les conoce, se les valora y se les apoya, la asistencia se convierte en un reflejo de pertenencia.*

#### INFORMACIÓN DE CONTACTO:

