

Easing the Back-to-School Transition

Adjusting to new routines and supporting a smoother start to the school year



Easing the Back-to-School Transition

Adjusting to new routines and supporting a smoother start to the school year

The start of a new school year can bring a mix of emotions for kids and parents. There may be excitement, but also worry, stress, or uncertainty about what's ahead.

After the flexibility of summer, returning to earlier mornings and more structured days can feel like a big shift. It's common for kids to need time and support as they settle back in.

This transition doesn't have to be perfect. Small, gradual changes can help your child feel more prepared and make the start of the school year feel smoother.

What you might be noticing

- Your child is more irritable, tired, or out of sync
- They feel worried about school, teachers, or friends
- They are more clingy, avoidant, or reluctant to go to school
- Transitions (especially mornings or leaving the house) feel harder

What it might mean

Transitions can be hard for kids of all ages. Starting a new school year often means adjusting to new routines, expectations, and environments—sometimes all at once. Children starting at a new school may experience extra uncertainty with new people and new spaces.

Difficulty with the structure and expectations of the school day is a normal part of adjusting to change. It can also reflect a need for predictability, reassurance, and time to settle in.

What helps at home



Start small with routines

You don't need to reset everything overnight. Starting a week or two before school, focus on a few key shifts:

- Move bedtime and wake-up earlier in small steps
- Introduce a consistent morning routine
- Plan a predictable evening routine

Small adjustments can make the first days of school feel more manageable.



Talk about what to expect

Uncertainty can make transitions harder. Talking things through can help your child feel more prepared. Try:

- Walking through what a school day will look like
- Talking about what might feel exciting or challenging
- Answering questions, even if the answer is *"we'll figure it out together"*
- Taking an in-person tour or connecting with your child's teacher or counselor in advance



Validate mixed feelings

It's common for kids to feel both excited and nervous at the same time. When kids feel understood, those emotions can feel easier to manage. Try:

- *"I can see you're feeling a little nervous—that makes sense."*
- *"It's okay to feel unsure about something new."*



Practice transitions ahead of time

Practicing transitions ahead of time can help your child feel more prepared and reduce stress in the moment. Try:

- Practicing parts of the morning routine
- Doing a "practice run" of getting ready or leaving the house
- Giving a heads-up before transitions (*"we're leaving in 5 minutes"*)



Focus on connection

During times of change, connection matters even more. Feeling connected helps kids feel safe and supported as they adjust. Try:

- Building in a few moments of one-on-one time
- Keeping routines that feel grounding (like reading together or talking at bedtime)
- Staying present and available, especially during tougher moments



Keep expectations flexible

The first few weeks can be an adjustment—for everyone. Give your child (and yourself) time to settle into the new routine. Check in with your child along the way—this is a process, and you can adjust together as you go.

Try This Tonight

- Choose one small routine to adjust (like bedtime or morning prep)
- Talk briefly about what the first day or week of school might look like
- Check in with your child: *“How are you feeling about school starting?”*

FAQs

Should we reset everything before school starts?

No. Focus on a few key routines and build from there. Trying to change everything at once can feel overwhelming. Start with small shifts *before* the first day.

What if my child is anxious about school?

That’s common. Acknowledge their feelings, talk through what to expect, and remind them you’ll support them through the transition.

When to seek extra support

- Your child has ongoing difficulty separating or going to school
- Anxiety or distress doesn’t ease after the first few weeks
- Sleep, appetite, or mood are significantly affected
- You feel stuck or unsure how to support your child

Support can help your child adjust more easily and build the skills needed for a successful school year.

*This guide is part of **Cartwheel’s Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child’s mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Cómo facilitar el regreso a la escuela

Adaptarse a las nuevas rutinas y apoyar un inicio de año escolar más tranquilo



Cómo facilitar el regreso a la escuela

Adaptarse a las nuevas rutinas y apoyar un inicio de año escolar más tranquilo

El inicio de un nuevo año escolar puede traer una mezcla de emociones para los niños y los padres. Puede haber emoción, pero también preocupación, estrés o incertidumbre sobre lo que viene.

Después de la flexibilidad del verano, volver a las mañanas más tempranas y los días más estructurados puede sentirse como un gran cambio. Es normal que los niños necesiten tiempo y apoyo para volver a adaptarse.

Esta transición no tiene que ser perfecta. Los cambios pequeños y graduales pueden ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a y hacer que el inicio del año escolar sea más tranquilo.

Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a está más irritable, cansado/a o fuera de ritmo
- Siente preocupación por la escuela, los maestros o los amigos
- Está más dependiente, evita las cosas o le cuesta ir a la escuela
- Los cambios de actividad (especialmente las mañanas o salir de casa) se sienten más difíciles

Qué puede significar esto

Los cambios pueden ser difíciles para niños de todas las edades. Comenzar un nuevo año escolar generalmente significa adaptarse a nuevas rutinas, expectativas y entornos — a veces todo a la vez. Los niños que empiezan en una escuela nueva pueden sentir más incertidumbre con personas y espacios desconocidos.

La dificultad con la estructura y las expectativas del día escolar es una parte normal de adaptarse al cambio. También puede reflejar la necesidad de predictibilidad, tranquilidad y tiempo para acomodarse.

Qué ayuda en casa



Empiece poco a poco con las rutinas

No necesita reorganizarlo todo de un día para otro. Una o dos semanas antes de que empiece la escuela, enfóquese en algunos cambios clave:

- Adelante la hora de dormir y de despertar en pasos pequeños
- Establezca una rutina matutina constante
- Planee una rutina vespertina predecible

Los pequeños ajustes pueden hacer que los primeros días de escuela se sientan más manejables.



Hable sobre qué esperar

La incertidumbre puede hacer que los cambios sean más difíciles. Hablar sobre las cosas puede ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a. Intente:

- Repasar cómo será un día escolar
- Hablar sobre lo que puede sentirse emocionante o difícil
- Responder las preguntas, aunque la respuesta sea *“lo resolveremos juntos”*
- Hacer una visita en persona o contactar con anticipación al maestro o consejero/a escolar de su hijo/a



Valide los sentimientos encontrados

Es común que los niños se sientan emocionados y nerviosos al mismo tiempo. Cuando los niños se sienten comprendidos, esas emociones pueden sentirse más fáciles de manejar. Intente:

- *“Puedo ver que estás un poco nervioso/a—tiene sentido.”*
- *“Está bien sentirse inseguro/a ante algo nuevo.”*



Practique los cambios de actividad con anticipación

Practicar con anticipación puede ayudar a su hijo/a a sentirse más preparado/a y reducir el estrés en el momento. Intente:

- Practicar partes de la rutina matutina
- Hacer un ensayo de cómo prepararse o salir de casa

Avisar antes de los cambios (*“nos vamos en 5 minutos”*)



Enfóquese en la conexión

En los momentos de cambio, la conexión importa aún más. Sentirse conectado/a ayuda a los niños a sentirse seguros y apoyados mientras se adaptan. Intente:

- Reservar algunos momentos de tiempo a solas con su hijo/a
- Mantener rutinas que se sientan reconfortantes (como leer juntos o hablar a la hora de dormir)
- Estar presente y disponible, especialmente en los momentos más difíciles



Mantenga expectativas flexibles

Las primeras semanas pueden ser un período de ajuste—para todos. Déle a su hijo/a (y a usted mismo/a) tiempo para adaptarse a la nueva rutina. Compruebe cómo está su hijo/a a lo largo del camino — esto es un proceso, y pueden ir ajustando juntos sobre la marcha.

Pruebe esto esta noche

- Elija una pequeña rutina que ajustar (como la hora de dormir o la preparación matutina)
- Hable brevemente sobre cómo podría ser el primer día o la primera semana de escuela
- Compruebe cómo está su hijo/a: “¿Cómo te sientes con el inicio de la escuela?”

Preguntas frecuentes

¿Debemos reorganizar todo antes de que empiece la escuela?

No. Enfóquese en algunas rutinas clave y vaya avanzando desde ahí. Intentar cambiar todo a la vez puede sentirse agobiante. Empiece con pequeños cambios antes del primer día.

¿Qué hago si mi hijo/a está ansioso/a por la escuela?

Es algo común. Reconozca sus sentimientos, hable sobre qué esperar y recuérdle que usted lo/la apoyará durante la transición.

Cuándo buscar apoyo adicional

- Su hijo/a tiene dificultades persistentes para separarse o ir a la escuela
- La angustia o el nerviosismo no disminuyen después de las primeras semanas
- El sueño, el apetito o el estado de ánimo se ven significativamente afectados
- Usted se siente atascado/a o sin saber cómo apoyar a su hijo/a

El apoyo puede ayudar a su hijo/a a adaptarse con más facilidad y desarrollar las habilidades necesarias para un año escolar exitoso.

Esta guía es parte de **la serie de guías para padres de Cartwheel**—recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite cartwheel.org/families.**