

Getting Ready for Back to School

A simple conversation guide to help families feel more prepared for the new school year.

Instructions for Families:

Use this worksheet to help kids and teens reflect on how they're feeling about the start of school and what might help them (and you!) feel more ready. Kids can fill it out on their own or with a caregiver or another trusted adult. Then, set aside time to talk through the answers. This is a chance to check in, and make a plan for a strong start together!



Looking ahead

1. What are you most looking forward to this year?

2. Is there anything you're feeling nervous or unsure about?



Daily Routines

1. What helps your mornings go smoothly?

2. What's one thing we can do to make mornings feel less stressful?

3. What helps you relax after school?



Feelings & Emotions

1. How do you usually feel on the first day of school?

2. What's one thing we can do to make mornings feel less stressful?

3. What helps you relax after school?



Friendship & Belonging

1. Who are you hoping to spend time with this year?

2. Is there someone at school you can go to if you need help or a break?

3. Is there anything you'd like help with when it comes to friends or social stuff?



Learning & Confidence

1. What's something you're excited to learn or try this year?

2. What's something that felt hard last year that you want to get better at?

3. What can I do to support you when school feels tough?



Let's Plan Together

1. What's one goal you want to set for the first month of school?

2. What's something you'd like to celebrate this fall (no matter how small)?

3. Anything else you want me to know or talk about?



Plan a time to talk through this together—maybe during a walk, at dinner, or one-on-one time before bed. Let your child take the lead, and focus on listening with curiosity.

Preparándose para el regreso a clases

Una guía de conversación sencilla para ayudar a las familias a sentirse más preparadas para el nuevo año escolar.

Instrucciones para las familias:

Usa esta hoja de trabajo para ayudar a niños y adolescentes a reflexionar sobre cómo se sienten con el inicio de clases y qué podría ayudarlos (¡y a ti!) a sentirse más preparados. Los niños pueden completarla solos o con un cuidador o otro adulto de confianza. Luego, dediquen un tiempo a analizar las respuestas. ¡Es una oportunidad para reflexionar y planificar un buen comienzo juntos!



Mirando hacia el futuro

1. ¿Qué es lo que más esperas de este año?

2. ¿Hay algo que te haga sentir nervioso o inseguro?



Rutinas diarias

1. ¿Qué ayuda a que tus mañanas transcurran sin problemas?

2. ¿Qué podemos hacer para que las mañanas sean menos estresantes?

3. ¿Qué te ayuda a relajarte después de la escuela?



Sentimientos y emociones

1. ¿Cómo te sientes normalmente?

2. ¿Qué podemos hacer para que las mañanas sean menos estresantes?

3. ¿Qué te ayuda a relajarte después de la escuela?



Amistad y pertenencia

1. ¿Con quién esperas pasar tiempo este año?
2. ¿Hay alguien en la escuela a quien puedas acudir si necesitas ayuda o un descanso?
3. ¿Hay algo con lo que te gustaría recibir ayuda relacionada con amigos o asuntos sociales?



Aprendizaje + confianza

1. ¿Qué es algo que te inspira aprender o probar este año?
2. ¿Qué fue lo que te resultó difícil el año pasado y en lo que quieres mejorar?
3. ¿Qué puedo hacer para apoyarte cuando la escuela se siente difícil?



Planifiquemos juntos

1. ¿Cuál es el objetivo que quieres establecer para el primer mes de escuela?
2. ¿Qué es algo que te gustaría celebrar este otoño (no importa lo pequeño que sea)?
3. ¿Hay algo más que quieras que sepa o de lo que quieras hablar?



Planifiquen un momento para hablar de esto juntos, tal vez durante un paseo, en la cena o a solas antes de dormir. Dejen que su hijo tome la iniciativa y concéntrense en escuchar con curiosidad.