

Ocho consejos para preparar el regreso a clases de sus hijos

WASHINGTON (PRNewswire-HISPANIC PR WIRE) – El verano está terminando y ya es el momento de pensar en la vuelta a la escuela. Para que su familia tenga todo listo y organizado para el comienzo de las clases es importante hacer una lista de tareas pendientes.

[USAGov](#) desea ayudarlo con los preparativos y le ofrece recomendaciones y recursos del Gobierno para que tenga el mejor regreso a clases.

1. **Ahorre en la compra de materiales y útiles escolares.** Libros, mochilas y marcadores... la lista de materiales para comprar puede parecer interminable. Es común pensar que ahorrar significa comprar el producto más barato. Esto no siempre es así porque la calidad del producto también es importante. A veces, lo que cuesta un poco más también dura un poco más. [Obtenga más consejos para ahorrar en sus compras](#). Además, cada estado tiene días “libres de impuestos” para que usted compre los útiles escolares, ropa y zapatos sin pagar los impuestos. Averigüe [las fechas en las que su estado no cobra impuesto \(en inglés\)](#).
2. **Haga una cita médica y pregunte sobre las vacunas.** Muchas personas piensan que las vacunas son para los niños pequeños, pero lo cierto es que hay vacunas recomendadas para preadolescentes y adolescentes. Las vacunas los protegen contra enfermedades graves. [Conozca más sobre las vacunas y las opciones para obtenerlas a bajo costo](#).
3. **Encuentre un programa para después de la escuela.** Los programas de estudio o actividades extracurriculares son buenos porque mejoran el rendimiento en la escuela, el comportamiento y la salud de los estudiantes. Tenga en cuenta el gusto de sus hijos a la hora de elegir las actividades que van a realizar sus hijos. Encuentre la información de contacto de las escuelas [en su distrito escolar \(en inglés\)](#) y consulte sobre los programas disponibles. También puede preguntar en organizaciones como YMCA, Boys and Girls Club of America y organizaciones religiosas de su zona.
4. **Hable con sus hijos sobre la actividad en las redes.** Los jóvenes socializan a través de aplicaciones, redes sociales y sitios en internet. Es importante que le recuerde a sus hijos que sus acciones en internet tienen consecuencias. Lea [más consejos y sugerencias sobre cómo conversar con sus hijos](#).
5. **Permanezca atento a las señales del estrés.** Los niños aprenden a responder al estrés a medida que crecen y se desarrollan. Por eso, es importante permanecer atento a las señales del estrés como los cambios en el comportamiento y la pérdida del apetito. [Conozca lo que usted puede hacer para apoyar a sus hijos](#).
6. **Prepare recetas saludables para la lonchera.** Cocinar es una linda actividad para hacer en familia y tal vez un buen momento para hablar sobre [cómo mantener una dieta saludable](#). En la escuela, sus hijos tienen la opción de participar de alguno de los programas de alimentos

saludables y nutritivos para escolares. [Averigüe si su familia califica y solicite el programa gratuito que esté disponible en su área.](#)

7. **Comience a planificar para la universidad.** Aunque sus hijos estén en la escuela intermedia o recién empiecen la secundaria o “high school”, usted puede utilizar estas [listas de preparación organizadas por grado](#) para guiarlos en el camino a la universidad.
8. **Familiarícese con el sistema educativo de Estados Unidos.** Si su familia acaba de mudarse a Estados Unidos, el [Departamento de Educación ofrece recursos en español para conocer el sistema educativo.](#)

La [biblioteca pública de su comunidad puede ofrecer más información y recursos](#) para ayudar a sus hijos con sus estudios. También puede continuar informándose sobre asuntos del Gobierno y educación [suscribiéndose a nuestro servicio gratuito de alertas por email.](#)