

# Feliz Año Nuevo

ACE's TALK Boletín educativo  
de ACE Enero 2026 Volumen  
#12



---

## REGRESO A LA ESCUELA DESPUÉS DE LAS VACACIONES

---

### REGRESANDO A LA RUTINA ESCOLAR

Después de las vacaciones de invierno, muchos estudiantes, especialmente aquellos que han experimentado ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia), necesitan tiempo y apoyo para volver a los ritmos escolares. Algunos pueden sentirse emocionados por regresar, mientras que otros pueden sentirse ansiosos, desregulados o abrumados por el cambio de volver a la estructura. Enero es una oportunidad suave para reconstruir rutinas que ayuden a los estudiantes a sentirse seguros, centrados y listos para aprender.

### POR QUÉ LAS RUTINAS SON IMPORTANTES PARA ESTUDIANTES CON ACES

- La previsibilidad reduce el estrés y ayuda a los estudiantes a sentirse seguros.
- Los ritmos consistentes apoyan la regulación emocional y la concentración.
- La planificación compartida fortalece la confianza y la conexión.
- Los pasos pequeños evitan la sobrecarga y aumentan la confianza.

## Consejos Rápidos para una Transición Suave

### 1. Restablecer los Horarios de Sueño

Los estudiantes con ACEs pueden tener patrones de sueño interrumpidos. Ajustar gradualmente la hora de dormir y de despertar ayuda a sus cuerpos y cerebros a adaptarse sin estrés adicional.

### 2. Recuperar la Estructura de la Mañana

Una rutina matutina simple y predecible —desayuno, revisar la mochila, dispositivos cargados— reduce la ansiedad y ayuda a los estudiantes a comenzar el día con confianza.

### 3. Crear un Flujo Predecible Después de la Escuela

Los estudiantes con ACEs a menudo necesitan un período de descompresión después de la escuela. Un refrigerio, hidratación y un breve descanso antes de hacer la tarea pueden ayudarles a reiniciarse y regularse.

### 4. Revisar los Horarios Semanales Juntos

Los estudiantes con ACEs pueden preocuparse por las sorpresas. Revisar la semana que viene aumenta la confianza y reduce la sobrecarga emocional.

## Herramienta de Reinicio de Rutinas: Lista de Verificación de Rutinas

Esta lista es especialmente útil para estudiantes con ACEs porque divide las rutinas en pasos manejables y apoya la independencia sin presión.

### Rutina de la Mañana

- Hora de despertar consistente
- Plan rápido de desayuno
- Mochila + dispositivos cargados
- “Una cosa que quiero lograr hoy”

### Rutina Después de la Escuela

- Refrigerio + hidratación
- 20–30 minutos de tarea o lectura
- Breve descanso (movimiento, música o tiempo tranquilo)
- Una responsabilidad (lavar platos, sacar la basura, cuidar mascotas)

### Rutina de la Tarde-Noche

- Revisar el horario de mañana
- Preparar la mochila + dejar la ropa lista
- Limitar pantallas 30–60 minutos antes de dormir
- Hora de dormir que apoye 8–10 horas de sueño

## Herramienta de Reinicio de Rutinas: "Un Paso Pequeño"

Los estudiantes con ACEs suelen funcionar mejor cuando se enfocan en una sola cosa a la vez. Esta herramienta puede ayudarles a sentirse exitosos sin sentirse abrumados.

### Elija un área de enfoque

- Horario de sueño
- Ritmo de tareas
- Límites de tiempo de pantalla
- Organización (mochila, carpeta, agenda)
- Quehaceres
- Responsabilidades después de la escuela
- Rutina calmada para la noche

Esta semana, me enfocaré en...



## Herramienta de Reinicio de Rutinas: Planificador de Dos Semanas para Regresar a la Escuela

Los estudiantes con ACEs pueden tener dificultades con las transiciones, fechas límite y cambios en las expectativas. Este planificador les ayuda a ver lo que viene y reduce la carga emocional.

### Secciones

- Horario escolar
- Tareas y proyectos por entregar
- Actividades después de la escuela
- Transporte
- Comidas
- Notas para maestros
- Logros de la semana

## Caja de Consejos para Cuidadores: Apoyando a Estudiantes con ACEs Durante el Regreso a la Escuela

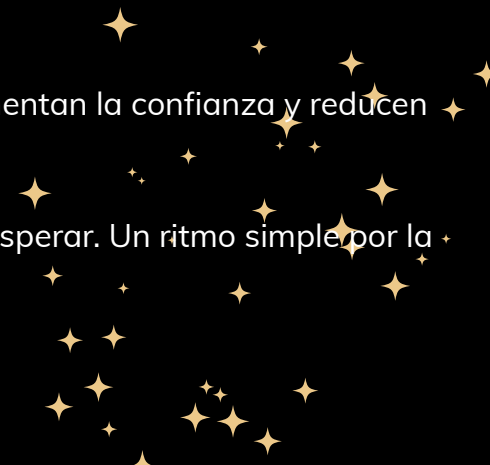
### 1. Comience con Algo Pequeño

Elija una rutina para enfocarse esta semana. Los pequeños logros aumentan la confianza y reducen la sobrecarga.

### 2. Mantenga las Rutinas Predecibles

Los estudiantes con ACEs se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Un ritmo simple por la mañana y por la noche puede hacer el día mucho más fácil.

### 3. Incluya un Momento de Descompresión



# Feliz Año Nuevo

Después de la escuela, dé a los estudiantes tiempo para reiniciarse antes de la tarea o los quehaceres. Un refrigerio, hidratación y 10–15 minutos de tranquilidad o movimiento pueden ayudarles a regularse.

#### 4. Revisen la Semana Juntos

Mirar por adelantado las tareas, actividades y transporte ayuda a reducir la ansiedad por las sorpresas.

#### 5. Use el Ánimo, No la Perfección

Los estudiantes que están sanando de experiencias adversas pueden tener dificultades con las transiciones. Celebre el esfuerzo, no las rutinas perfectas.

#### 6. Manténgase Conectado

Un registro rápido “¿Cómo te fue hoy?” o “¿Qué necesitas en este momento?” fortalece la confianza y ayuda a los estudiantes a sentirse vistos y apoyados.

## UPCOMING TRAININGS

6 de enero de 2026 @ 8:00 a.m. Apoyando a los Niños con el Estrés del Regreso a la Escuela

12 de enero de 2026 @ 9:30 a.m. Meditación en Movimiento con Conteo Progresivo

20 de enero de 2026 @ 8:00 a.m. Breve Introducción a los Sistemas de la Familia Interna

26 de enero de 2026 @ 9:30 a.m. Bienestar y Naturaleza

## Un Mensaje del Director del Programa GAP

Al dar la bienvenida al Año Nuevo, el programa GAP extiende sus más cálidos deseos a todos los cuidadores de parentesco y a los niños a quienes apoyan. Estamos entusiasmados por lo que traerá el 2026 y por los nuevos recursos, conexiones y oportunidades que hemos planeado para apoyar a nuestras familias de parentesco. Su labor es fundamental y no están solos: el personal de GAP está aquí para acompañarlos en cada paso del camino. Por favor, no duden en comunicarse con nosotros siempre que necesiten orientación, ánimo o apoyo.

*Jennifer Odum, Director*