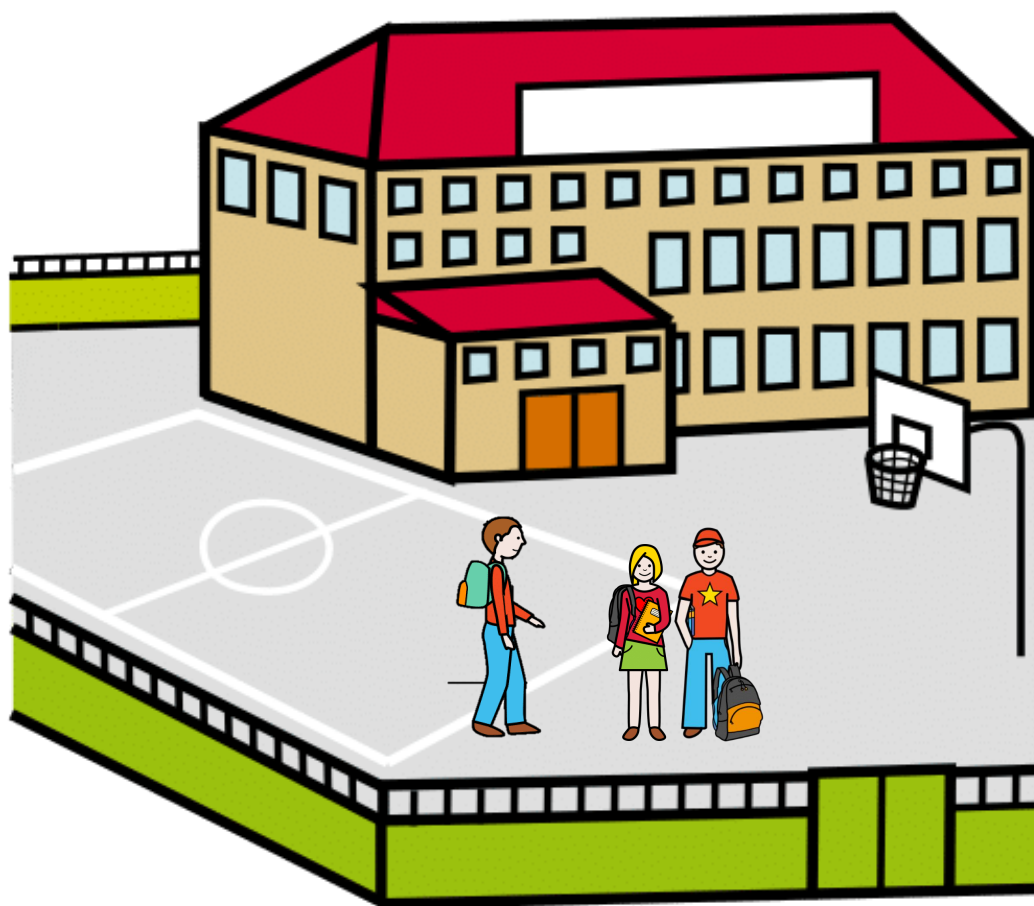
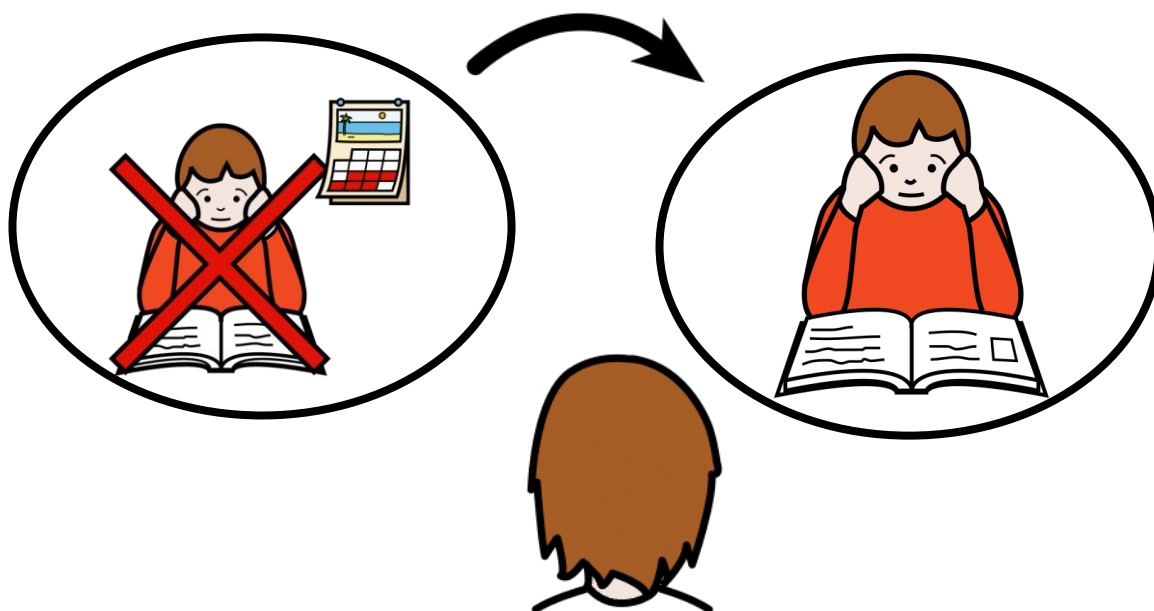


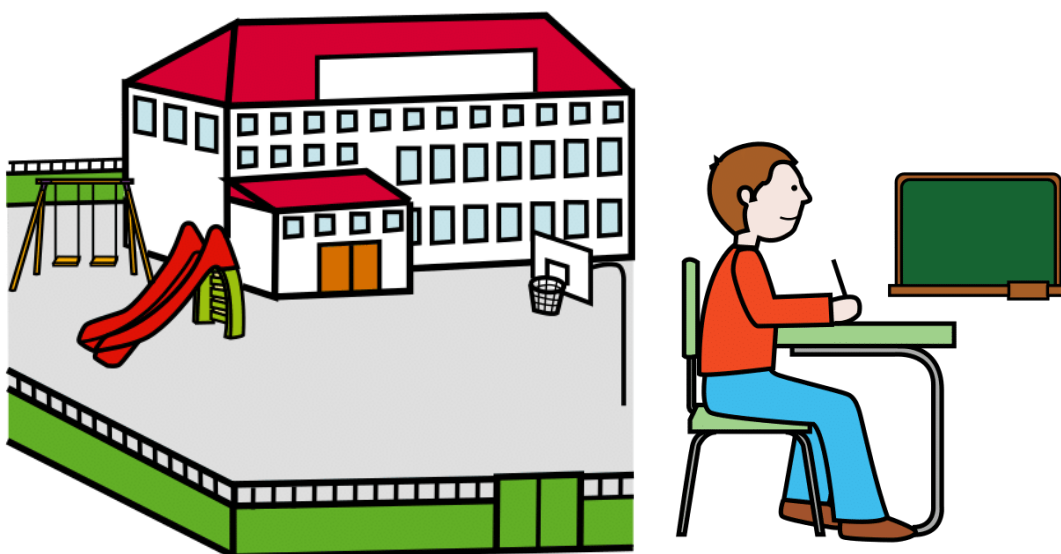
# Cambio de colegio



A veces, las cosas cambian



Eso puede incluir el colegio donde estudiamos.



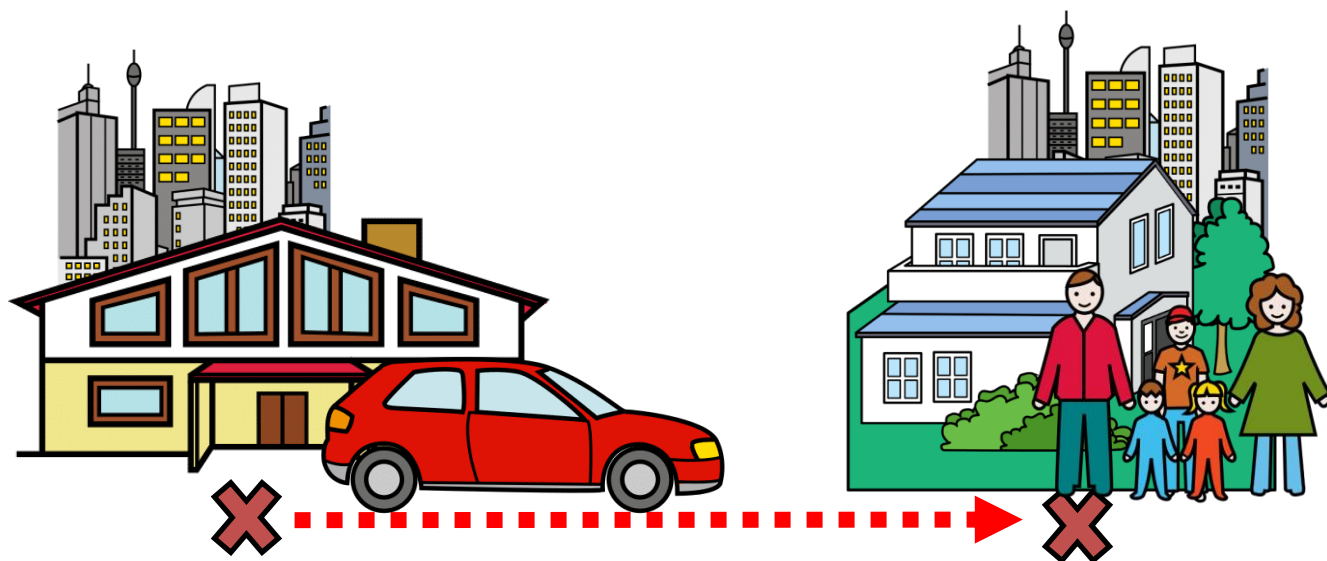
Cambiar de colegio puede ser algo nuevo y diferente.



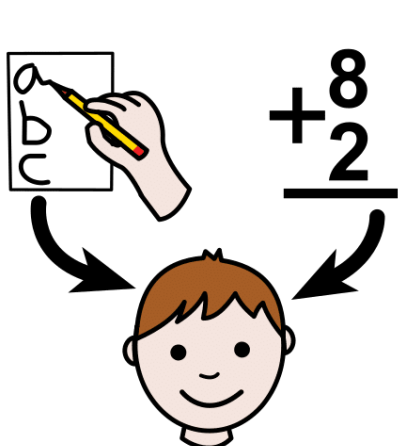
Pero no pasa nada.



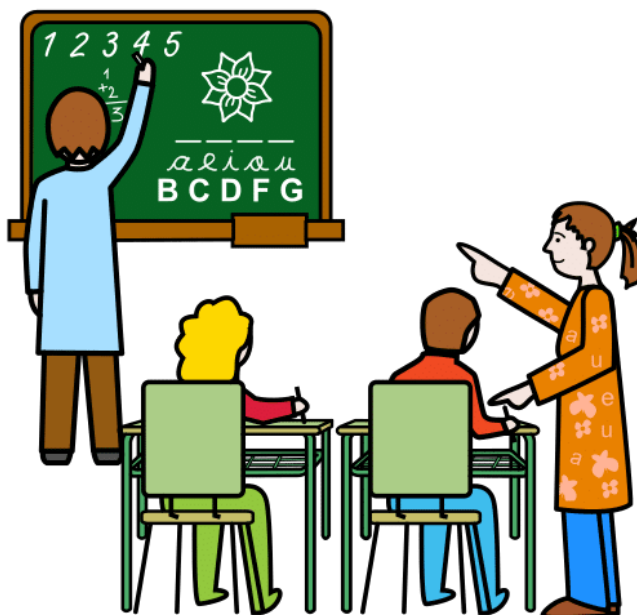
Esto puede suceder por varias razones, como cuando la familia se muda a otra ciudad.



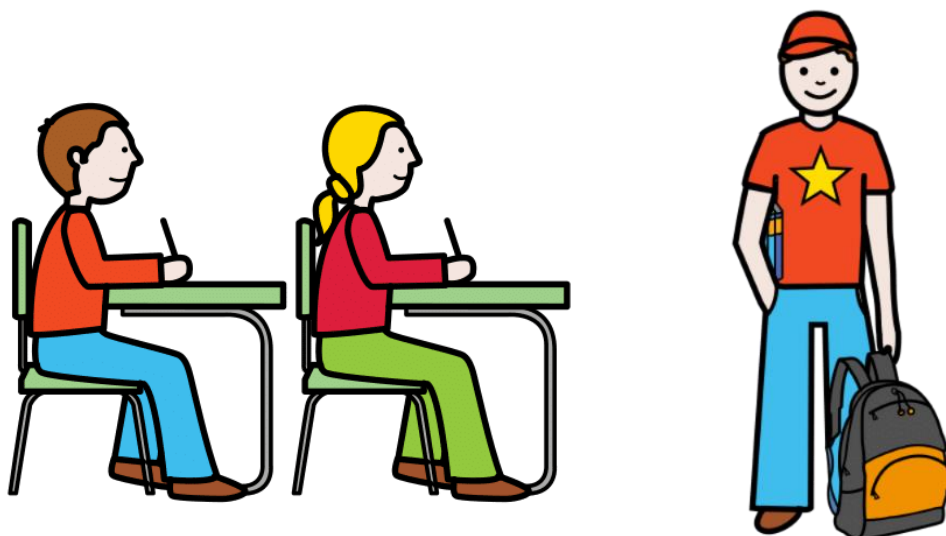
Otras veces, el cambio a la nueva escuela es para ayudarte a **aprender, crecer y hacer nuevos amigos.**



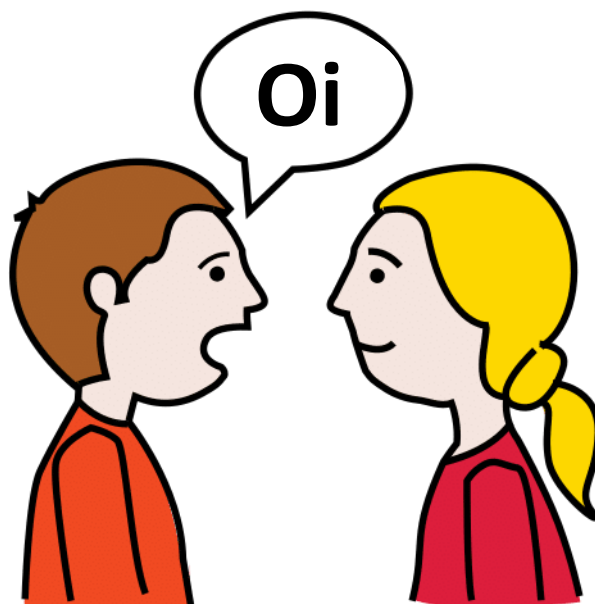
En la nueva escuela tendrás nuevos profesores que estarán ahí para ayudarte.



Habr  nuevos colegas que conocer.



Hacer nuevos amigos es muy bueno. Tal vez al principio sea **difícil**, pero puedes comenzar con un "**hola**".



O participar en los juegos.



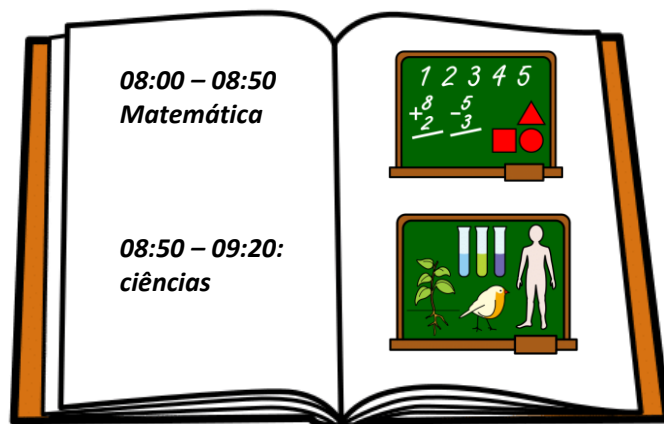
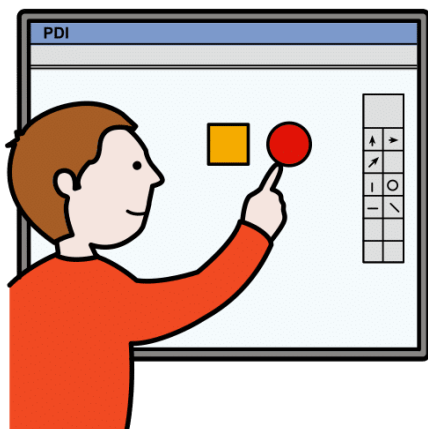
**Hacer amigos y sentirse cómodo lleva tiempo,**



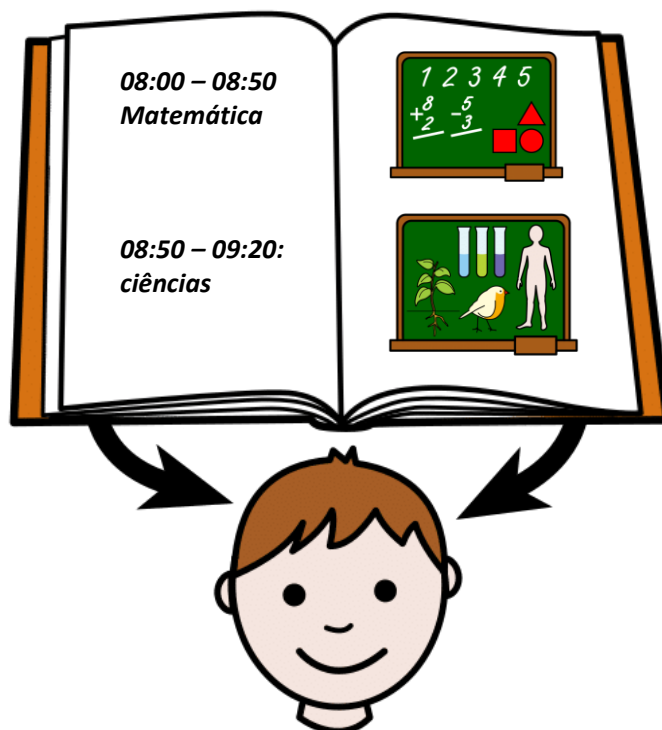
**Y está bien ir a tu propio ritmo.**



En la nueva escuela, tal vez las **actividades** y los **horarios** sean un poco diferentes.

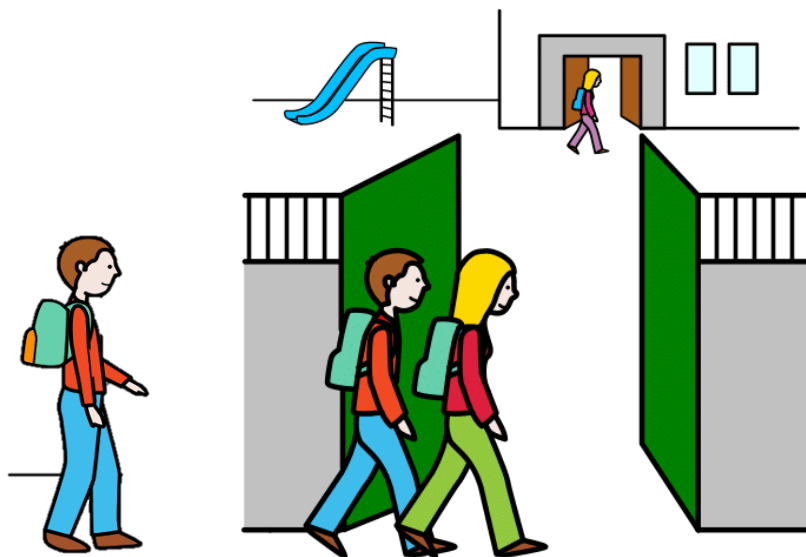


Pero aprenderás todo con el tiempo.

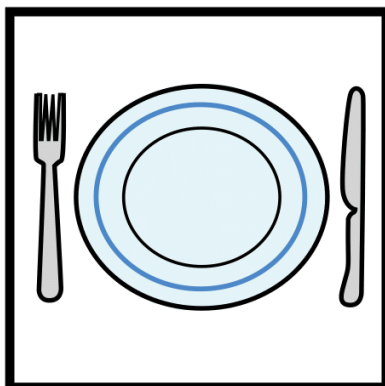
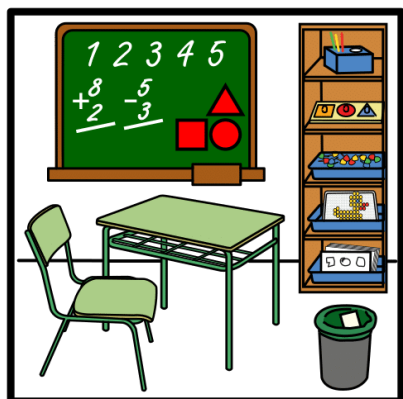




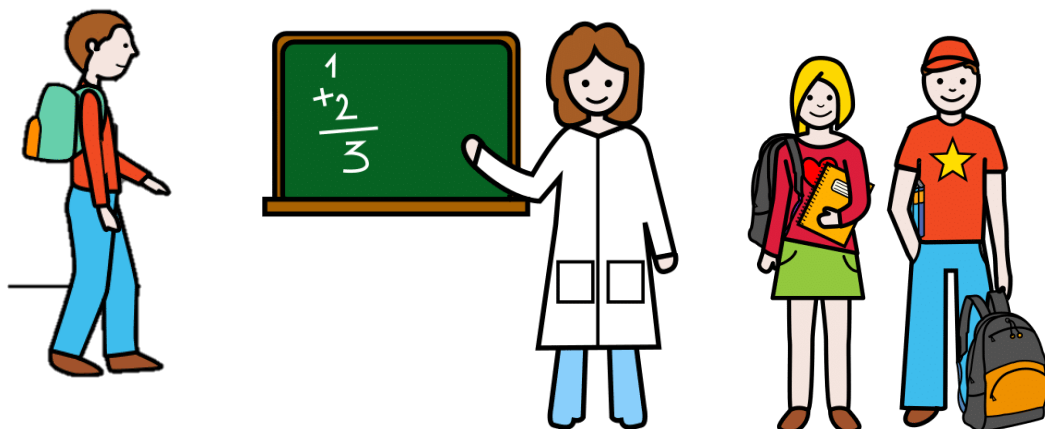
Antes de ir a la nueva escuela puedes **visitar** el **lugar**.



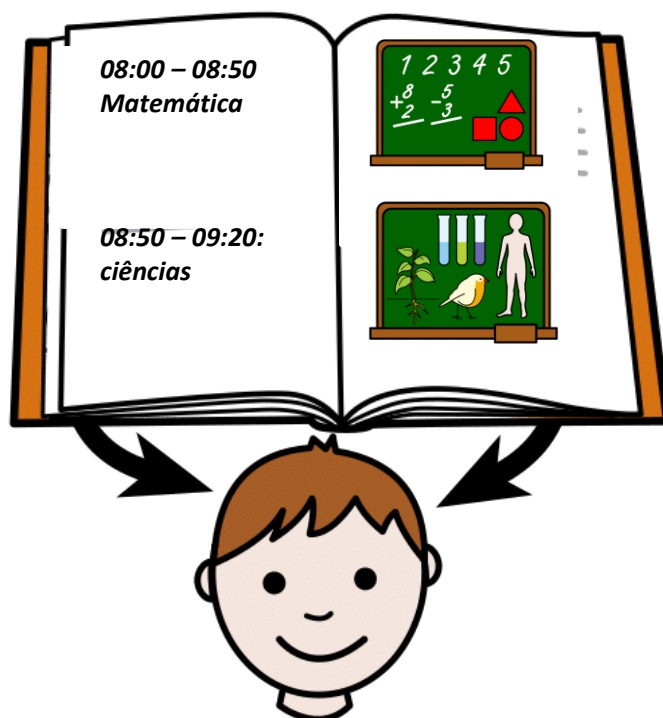
Puede aprender dónde están las **aulas**, la **cafetería** y el **patio**.



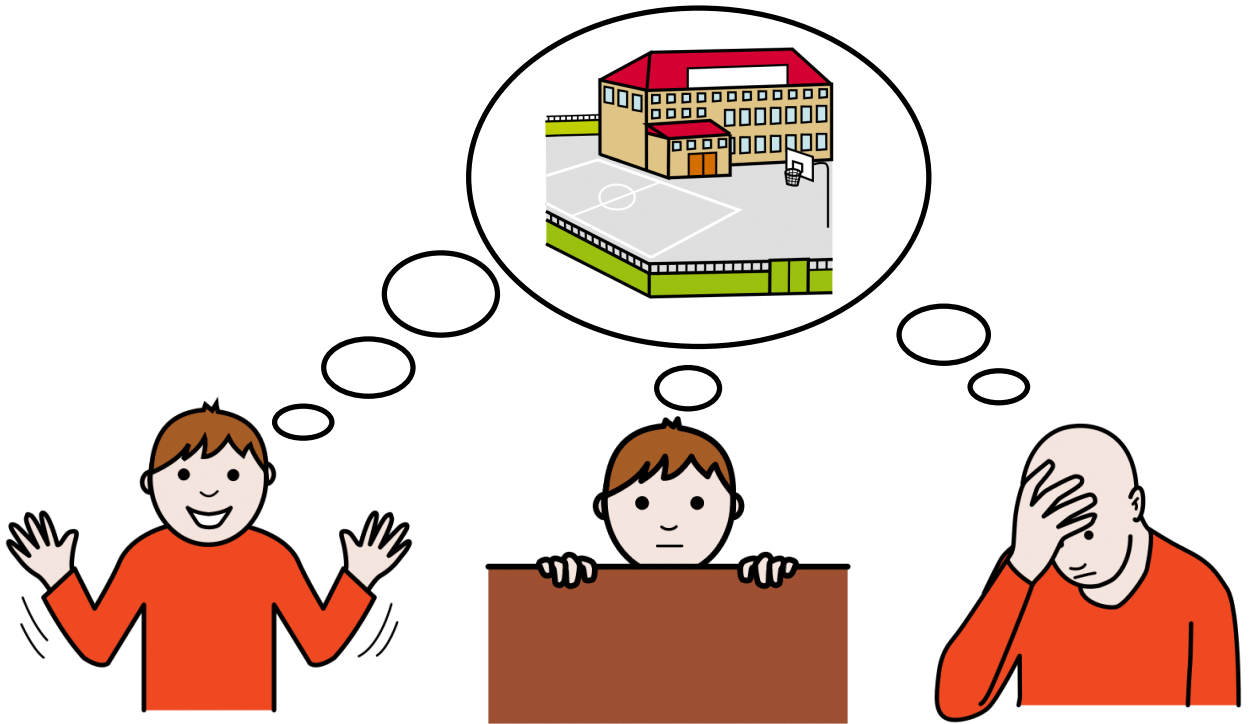
También puedes **conocer** a los **profesores** e incluso a algunos **compañeros** de clase.



Esto ayuda a **entender** cómo será la rutina y qué esperar.



Mudarse a una nueva escuela puede traer sentimientos encontrados: **emoción**, **curiosidad** e incluso un poco de **preocupación**.

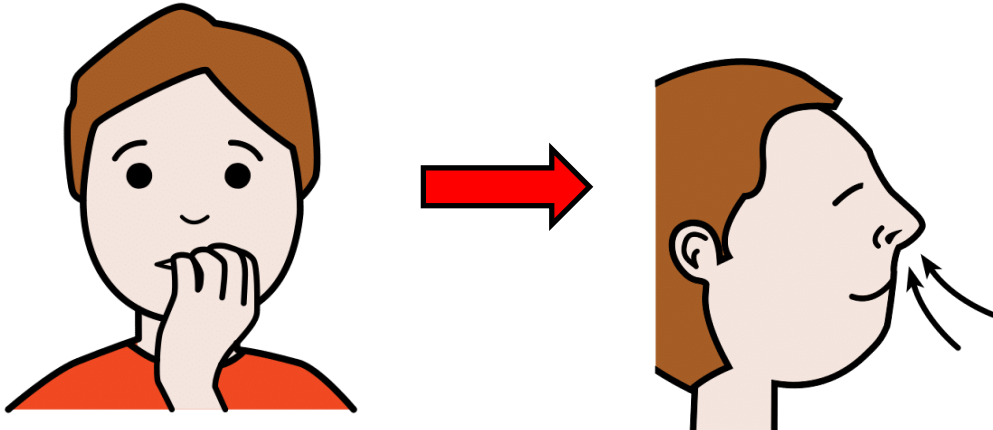


¡Pero está bien sentir eso!



## Cómo lidiar con los sentimientos:

Si te sientes ansioso, respira profundamente.



Recuerda que todo cambio trae oportunidades.



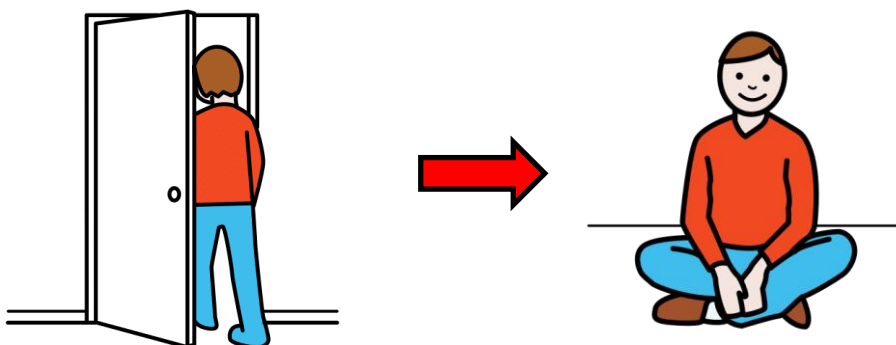
También puedes usar algunas estrategias para sentirte mejor, tales como: **pedir un descanso,**



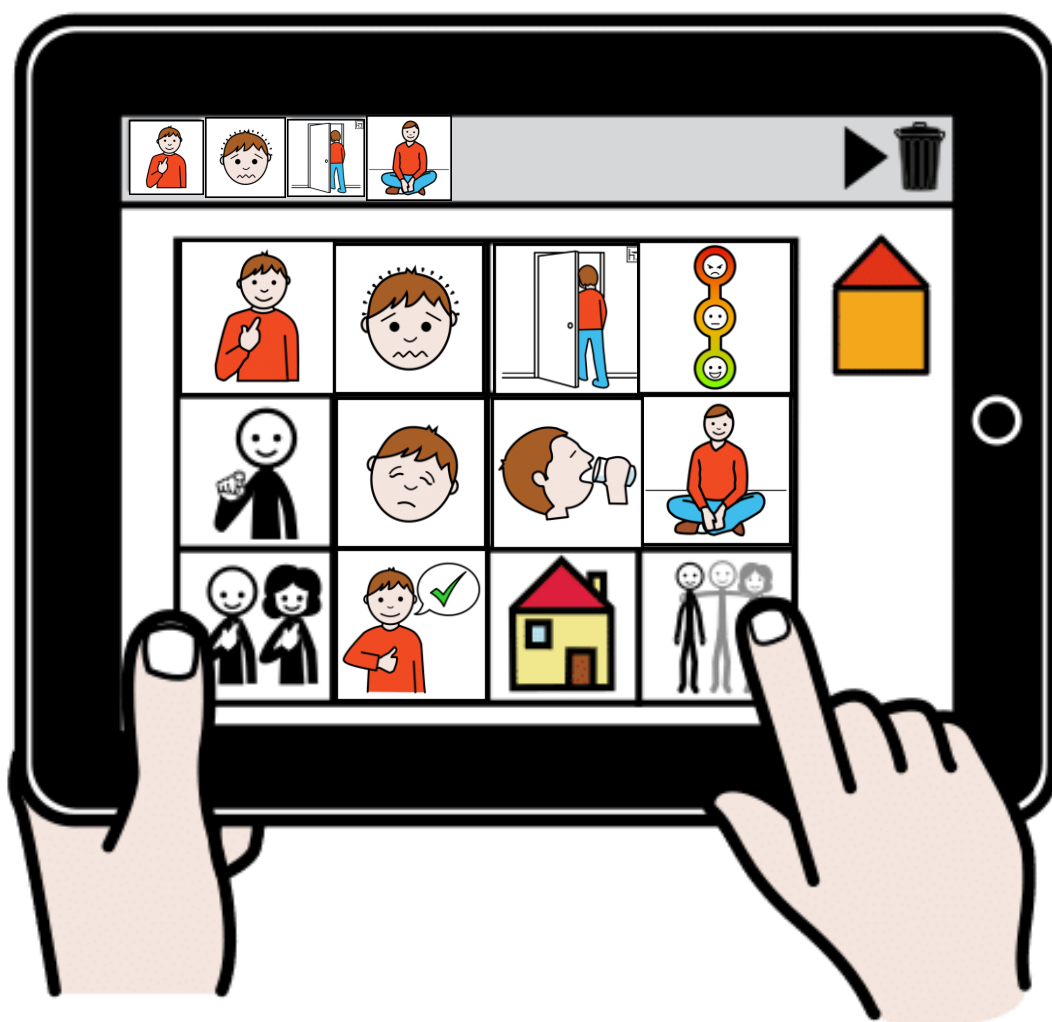
**beber agua,**



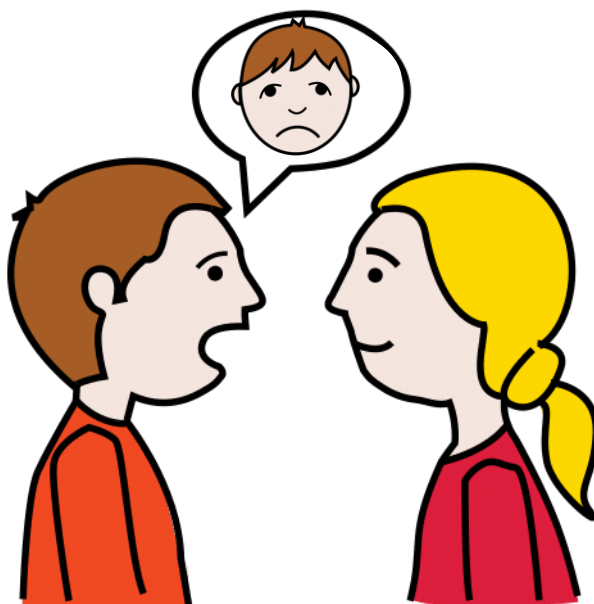
O pida **salir** de la **habitación** un par de veces y estar solo para autorregularse.



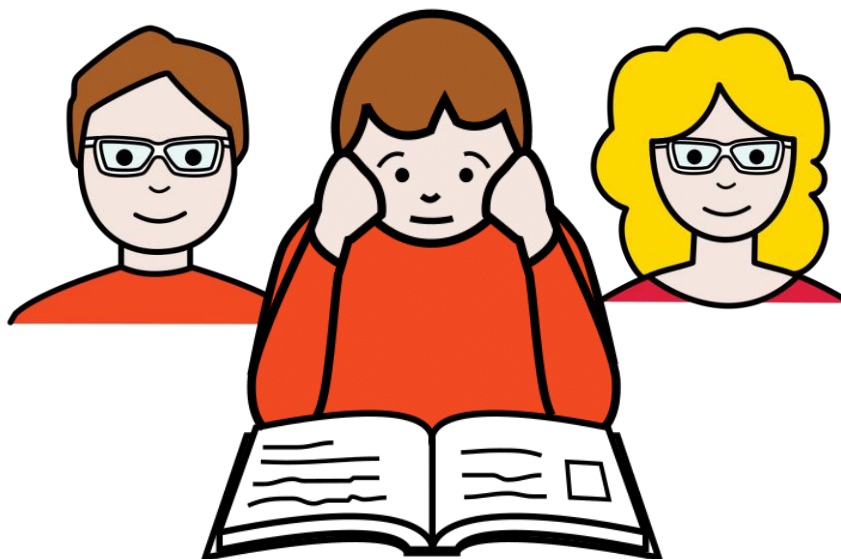
Si no puede hablar, puede usar su **sistema de comunicación**, como una pizarra impresa o un **dispositivo electrónico**, para **señalar o mostrar lo que necesita**.



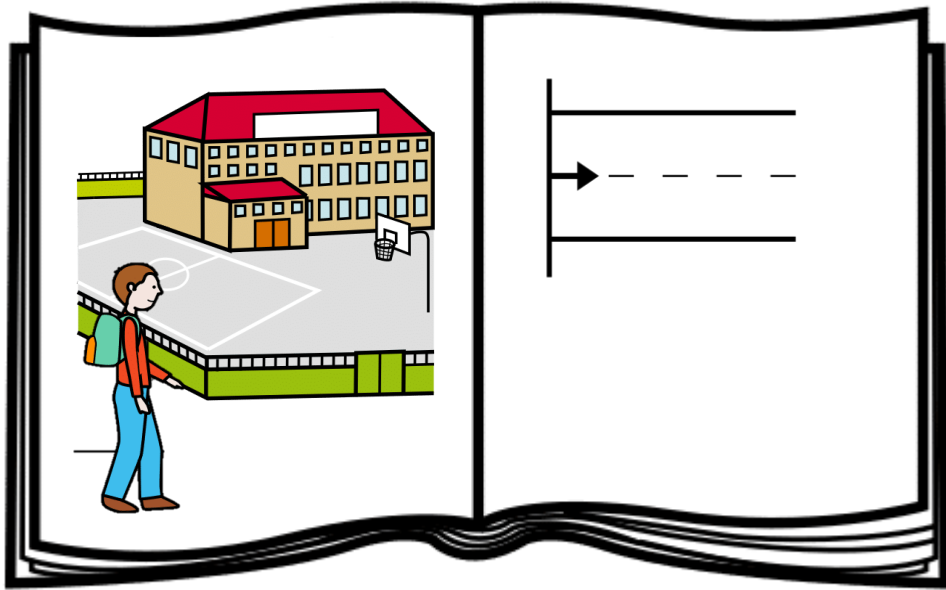
Además, siempre es una buena **idea hablar con tu familia sobre tus sentimientos.**



Ellos pueden ayudarte y apoyarte en este momento de adaptación.



Cambiar de colegio es como empezar una nueva historia.



Al principio puede ser un desafío, pero pronto todo se volverá más **fácil** y divertido.

