

¿SU HIJO FALTA A CLASE POR ANSIEDAD?

Definición de ansiedad: sensación de miedo e inquietud ante situaciones cotidianas

Si su hijo sufre de ansiedad, no está solo. En la mayoría de las situaciones, la ansiedad es normal y temporal. Se convierte en una preocupación si persiste y afecta las relaciones con la familia, los compañeros y los maestros; contribuye a los desafíos académicos; y conduce a evitar y rechazar la escuela. Abordar la ansiedad es importante para el bienestar general de un niño, no solo para la asistencia.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD?

- Sentirse cansado, irritable o llora con facilidad
- Tener problemas para separarse de los padres
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Tener problemas para levantarse de la cama o vestirse para ir a la escuela
- Falta de apetito
- Tener problemas para concentrarse, lo que puede ocasionar dificultad para comenzar tareas, problemas con la tarea y atrasarse en la escuela
- Experimentar síntomas físicos, incluyendo dolores de cabeza y de estómago
- Evitar actividades que antes disfrutaba
- Tener pensamientos negativos o continuos de que algo malo va a pasar

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

Estos son algunos consejos para ayudar a su hijo a superar estos desafíos y regresar a la escuela:

- No castigue a su hijo por negarse a ir a la escuela, ya que esto puede empeorar la situación.
- Si es posible, evite que su hijo se quede en casa. Si bien quedarse en casa y no ir a la escuela puede proporcionar un alivio a corto plazo para su hijo, la ausencia continua a la escuela dará lugar a una sensación de estar desconectado de sus compañeros y maestros, hará que su hijo se retrase académicamente y le resulte más difícil regresar.
- Hable con su hijo. Trate de entender qué es lo que le molesta específicamente.
- Deje en claro que está allí para ayudar y que cree que pueden enfrentar sus miedos y más.
- Hable con la enfermera, el consejero, el trabajador social o el psicólogo de la escuela sobre los problemas de su hijo, identifique posibles soluciones y elabore un plan.
- En determinadas situaciones, puede ser necesario un plan 504 o un Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) para garantizar que su hijo recibe el apoyo y los recursos adecuados.

