AVERSIÓN A LA ESCUELA

¿Qué es y cómo abordarlo?

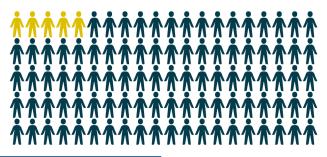
Descripción General de la Aversión Escolar

La aversión a la escuela (o evitación de la escuela) es la renuencia a ir a la escuela y participar en clases o actividades o una negativa total a asistir a la escuela. Mientras que la aversión a la escuela no es un diagnóstico clínico en sí misma, está altamente relacionada con los trastornos de ansiedad y puede ser un signo de un problema de salud mental. La aversión a la escuela a menudo conduce a ausencias, ausentismo escolar, preocupaciones de desarrollo social y preocupaciones académicas.

Frecuencia

Hay evidencia que sugiere que hasta el 5% de los niños experimentan aversión a la escuela.

-healthychildren.org





Los factores estresantes y las presiones relacionadas con la aversión a la escuela pueden incluir interacciones sociales, presión de grupo, acoso escolar, presión académica, sobreestimulación ambiental, sensibilidad sensorial y más.

Por lo general, habrá signos de ansiedad escolar antes de que se desarrolle la aversión a la escuela. La aversión a la escuela puede desarrollarse rápidamente, por lo que abordar los factores estresantes y estar atento a los signos de aversión a la escuela es crucial para seguir siendo proactivo.



Signos de Aversión Escolar

- Frecuentemente tardío/a o ausente
- Empeoramiento del rendimiento académico
- Quejas físicas como dolores de cabeza y de estómago.
- Retrasar la hora de acostarse o despertarse tarde, no prepararse a tiempo
- Comportamientos disruptivos en la escuela
- Ansiedad o ataques de pánico
- Llanto o rabietas por la escuela
- Comportamientos retraídos, cerrar la puerta con llave, quedarse en la habitación
- Cambios de humor
- Disminución o evitación de interacciones sociales

Abordar la Aversión Escolar

- Practica y mantén rutinas por la noche y por la mañana.
- Ofrezca refuerzo positivo por cualquier pequeño progreso, como prepararse a tiempo.
- Identifique inquietudes específicas con preguntas como "Si pudieras cambiar algo de la escuela, ¿qué sería?" y luego comunicarse con la escuela para abordar esas inquietudes específicamente.
- Involucrar a la escuela en soluciones para que puedan ayudar con las transiciones o abordar cualquier inquietud como el acoso o los conflictos con los maestros.
- Coordine dejar a su hijo/a con un funcionario escolar en la acera para ayudar en el punto de separación. Si no están listos para clase, pueden ir a la oficina con el funcionario de la escuela. Si la persona no está disponible, tenga un plan de respaldo
- Divida la transición del hogar al campus de la escuela en pasos para aliviar la ansiedad. Haga que cada paso sea claro y viable. Practique este proceso con su hijo/a y informe al personal relevante de la escuela cuál es el proceso para que puedan ayudarlo según sea necesario.
- Involucre a su hijo/a en la solución, para que se sienta involucrado en su progreso.
- Si su hijo/a se niega a ir a la escuela, haga que la casa sea "aburrida" durante el día (sin televisión, videojuegos, computadora, teléfono, etc.) para no reforzar el comportamiento.
- Pregunte en la escuela por el trabajo que le falta a su hijo/a y pídale que lo trabaje en casa para evitar quedarse atrás si es posible.
- Hable en términos de "cuándo" estarán en la escuela, no de "si" llegan a la escuela.
- Utilice declaraciones claras y directas, como "es hora de levantarse de la cama", en lugar de una pregunta a la que puedan decir "no".
- Modele, enseñe e inicie técnicas calmantes para su hijo/a.
- Obtenga apoyo para usted según sea necesario.
- Busque ayuda profesional para abordar las necesidades de salud mental de su hijo/a.

Servicios de Salud Mental

Si observa signos de un problema de salud mental en su hijo/a, buscar tratamiento de salud mental puede ayudarlo a aprender a afrontar la situación de manera saludable, identificar y regular las emociones y/o procesar la raíz del problema. Si cree que su hijo/a se beneficiaría de dichos servicios, obtenga más información sobre los programas y servicios de Touchstone hoy. Puede encontrar información sobre nuestro programa en touchstonehs.org.

Comparta estos recursos con su hijo/a para que pueda hablar con alguien si tiene

dificultades: 988 para la línea de vida contra el suicidio y la crisis 602.248.8336 (TEEN) para salvavidas para adolescentes

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534195/ https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotionalproblems/Pages/School-Avoidance.aspx https://raisingchildren.net.au/school-age/school-learning/schoolrefusal/school-refusal

