

# Ansiedad Escolar

Lo que es y cómo puedo ayudar a mi hijo

La ansiedad escolar es marcada por ansiedad específica a la escuela, y muchas veces es relacionada con ansiedad social o de separación.

Ansiedad escolar muchas veces se presenta como dolores de cabeza o estómago para quedarse en casa o salirse de la escuela. Esto puede también ser idas frecuentes al baño o la oficina de la enfermera durante el día escolar.



Algunos jóvenes deciden reusarse a ir a la escuela y no participan en clases como un resultado de ansiedad escolar.



Si no es abordado, ansiedad escolar puede resultar en ausencias, preocupaciones de comportamiento, y bajar las calificaciones.

## ¿Cómo puedo ayudar?

### Haga un plan

Especialmente con cambios en maestros y empezando un año nuevo escolar, haga un plan para abordar síntomas de ansiedad escolar.

- Trate de juntarse con el maestro de su hijo antes del año escolar
- Haga una rutina y practíquela
  - Camión/caminando a la escuela
  - Donde ir cuando este en la escuela
- Trabaje con los empleados de la escuela para las transiciones a los salones
- Haga un plan con los maestros de que hacer cuando su hijo este teniendo dificultades
  - ¿Su hijo necesita un objeto para ayudarlo como una foto familiar?
  - ¿Cuál es el mejor modo de que su hijo tome un descanso?
  - ¿Cuál es el mejor modo de que usted y el maestro de su hijo se comuniquen?



### Refuerzo positivo

Este seguro de reconocer positivamente comportamientos que usted quiere ver. Por ejemplo: "Muy bien en subirte en el camión hoy!" También comportamientos pequeños positivos deben de ser aplaudidos.



### No se ceda

Si su hijo se esta quejando o llorando, no ceda en darle lo que quieran porque es mas fácil. Por ejemplo, si los deja que se queden en la casa en vez de ir a la escuela porque están llorando, eso les enseña que pueden evitar la escuela y la ansiedad que causa y se quejan más. En vez de hacer eso, dile que entiendes que están ansiosos o asustados pero que es importante ir a la escuela. Puedes afirmarlos mientras también los animas a ir a la escuela.



### Pasos pequeños

Sin importar la edad, la ansiedad toma tiempo para manejar. Enfocase en los pasos pequeños en la dirección correcta. Cuando note el progreso, busque hacerlo consistente a través de refuerzo positivo y poner metas. Esto puede incluir metas como:

- Estar listos para llegar a la escuela a tiempo
- Identificar algo positivo del día escolar
- Participar en la clase al menos una vez

## ¿Qué pasa si mi hijo está batallando?

Si tu hijo está sintiendo ansiedad o otros signos de preocupaciones de salud mental, puede ser tiempo de considerar servicios de salud mental.

Servicios escolares de Touchstone ofrece servicios para varias preocupaciones de salud mental. Vea más información en <https://www.touchstonehs.org/school-based-services/>