

# ¡Sobresalimos al presentarnos diariamente!

## ¿Sus hijos faltan a la escuela debido a sentimientos de ansiedad?

### **Definición de ansiedad: sensación de miedo e inquietud sobre situaciones cotidianas.**

**Si sus hijos sufren sentimientos de ansiedad, no están solos.** La buena noticia es que, en la mayoría de las situaciones, la ansiedad es normal y temporal. La ansiedad se convierte en una preocupación si persiste – puede afectar las relaciones con la familia, los compañeros y los maestros, y contribuye a los desafíos académicos y conduce a evitar/rechazar la escuela. Abordar los sentimientos de ansiedad es importante para el bienestar general de un niño, no solo para la asistencia.

Además, si sus hijos comienzan a quejarse de síntomas como dolor de cabeza o de estómago, es importante considerar si esto está relacionado con la ansiedad o una enfermedad física. Si el desafío es la ansiedad, quedarse en casa puede empeorar la situación.

### **¿Cuáles son los síntomas relacionados con los sentimientos de ansiedad?**

**La ansiedad persistente puede presentarse de muchas maneras, lo que dificulta reconocerla.**

Los síntomas pueden variar según la edad del niño y algunos niños pueden guardarse las preocupaciones para sí mismos o tener dificultades para explicar sus sentimientos, lo que dificulta la identificación de los síntomas. Los síntomas relacionados con los sentimientos de ansiedad pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- Sentirse cansado, irritable o con facilidad para llorar
- Tener problemas para separarse de sus padres
- Experimentar 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 dificultades para comenzar las tareas, problemas con las tareas y atrasarse en la escuela
- Experimentar síntomas físicos, incluidos dolores de estómago y de cabeza
- Evitar actividades que antes disfrutaba
- Tener pensamientos negativos o constantes de que algo malo va a pasar



# **¡Sobresalimos al presentarnos diariamente!**

## **¿Sus hijos faltan a la escuela debido a sentimientos de ansiedad?**

### **¿Qué pueden hacer las familias?**

**A continuación, se ofrecen algunos consejos que pueden utilizar para ayudar a sus hijos a superar estos desafíos:**

- Eviten el castigo por negarse a ir a la escuela, ya que esto puede empeorar la situación.
- Si es posible, eviten que sus hijos se queden en casa. Aunque quedarse en casa y no ir a la escuela puede brindarle un alivio a corto plazo a sus hijos, la ausencia continua de la escuela les provocará una sensación de estar desconectados de sus compañeros y maestros, puede hacer que sus hijos se atrasen académicamente y hacer que sea más difícil regresar.
- Hablen con sus hijos. Escuchen para comprender qué les molesta y por qué evitan la escuela. Si sienten una ansiedad similar, puede ser útil compartirla con sus hijos y explicarles lo que están haciendo para superarla.
- Ofrezcan apoyo y asegúrenles que están aquí para ayudarlos y que creen que pueden enfrentar sus miedos y superar este problema.

### **Aprovechen los recursos escolares.**

**Superar los sentimientos de ansiedad de sus hijos puede ser difícil y aterrador, y no deberían tener que hacerlo solos. Aprovechen los recursos en la escuela de sus hijos:**

- Hablen con el trabajador social, consejero, enfermera y/o psicólogo de la escuela para discutir inquietudes sobre los sentimientos de ansiedad de sus estudiantes.
- Recursos, apoyo y adaptaciones están disponibles para todos los estudiantes y familias.
- En determinadas situaciones, es posible que se necesite un plan 504 o un programa de educación individualizado para asegurar que sus hijos reciben el apoyo y los recursos adecuados.

Si los síntomas persisten o son muy graves, les recomendamos que se comuniquen con el proveedor médico de sus hijos para evaluación adicional.

Por último, ¡recuerden cuidar de su propio bienestar físico y emocional!

