

BE PRESENT, BE POWERFUL.



¿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





¿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!

**BE PRESENT,
BE POWERFUL.**

