

# ¿Está faltando su niño a la escuela debido a la ansiedad?



**Definición de la ansiedad: Es el sentimiento de miedo o inquietud acerca de las situaciones diarias.**

**Si su niño está padeciendo de la ansiedad, usted no está solo.**

Lo bueno es que, en la mayoría de las situaciones, la ansiedad es normal y temporal. La ansiedad puede causar preocupación si persiste – puede afectar las relaciones con la familia, los compañeros y los maestros, contribuir a dificultades académicas, y hacer que el niño evite o rechace asistir a la escuela. Es importante abordar la ansiedad no solamente para asegurar que su niño asista a la escuela, sino también para apoyar su bienestar general.

Además, si su niño empieza a quejarse de síntomas tales como dolor de cabeza o del estómago, es importante **determinar rápidamente** si se debe a la ansiedad o a una enfermedad física por la cual puede ser necesario que falte a la escuela. Si el desafío es la ansiedad, es posible que la situación se empeore si se queda en casa.



## ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

**La ansiedad persistente puede aparecerse de varias maneras, y por lo tanto es difícil de reconocer.**

Los síntomas pueden variar dependiendo de la edad del niño, y algunos niños no comparten sus preocupaciones o tienen dificultades para explicar sus sentimientos, lo cual hace que sea difícil identificar los síntomas. Los síntomas de la ansiedad pueden incluir, entre otros:

- Sentimientos de cansancio, irritabilidad o la tendencia de llorar fácilmente
- Dificultades para separarse de los padres
- Dificultades para dormir o pesadillas frecuentes
- Dificultades para salir de la cama o vestirse para la escuela
- Falta de apetito
- Dificultades para enfocarse que pueden causar desafíos para empezar las tareas, problemas con las tareas escolares y retrasos en los estudios
- Síntomas físicos, incluyendo dolores del estómago y de la cabeza
- Evasión de actividades que anteriormente le gustaban
- Pensamientos negativos o continuos de que algo malo va a pasar

## ¿Qué pueden hacer las familias?

**A continuación, se encuentran algunas sugerencias que usted puede usar para ayudar a su niño a que sobrepase dichos desafíos, al intervenir tan pronto como sea posible, y a que regrese a la escuela:**

- No castigue a su niño por rechazar ir a la escuela, ya que eso puede empeorar las cosas.
- Si es posible, evite dejar que su niño se quede en casa. A pesar de que su niño pueda tener un breve alivio al quedarse en la casa en lugar de ir a la escuela, si sigue ausentándose de la escuela, se sentirá desconectado de sus compañeros de clase y maestros, quedará atrás en sus estudios y solo será más difícil que regrese.
- Hable con su niño y trate de entender lo que le está molestando y el por qué está evitando la escuela. Si usted también siente una ansiedad parecida, es posible que sea útil compartir esta hoja con su niño y explicar lo que usted está haciendo para superarla.
- Deje claro que usted está allí para ayudar a su niño y que cree que su niño puede enfrentar sus miedos y sobrepasar este problema.



## Aprovéchese de los recursos escolares

**Puede ser difícil e intimidante trabajar los problemas de ansiedad de su niño y usted no debe tener que hacerlo solo. Aprovéchese de los recursos de la escuela de su niño:**

- Hable con el enfermero, consejero, trabajador social y/o psicólogo de la escuela para compartir los desafíos del estudiante, identificar lo que puede ayudar a su niño y desarrollar un plan para que regrese a la escuela.
- Para algunos estudiantes, puede ser mejor que esto ocurra gradualmente (una o dos clases al inicio y con el tiempo, un día entero).
- En ciertas situaciones, es posible que se necesite un plan 504 o Programa de educación individualizada (IEP) para asegurar que su niño reciba el apoyo y los recursos apropiados.

Si los síntomas persisten o son muy graves, es posible que la ansiedad de su niño resulte de un trastorno subyacente de la salud conductual (es decir, un trastorno de ansiedad, trastorno de pánico, etc.), de una discapacidad del aprendizaje no diagnosticada, o de una condición física o crónica de la salud que debe evaluar el proveedor médico de su niño.

Para terminar, ¡recuerde cuidar de su propio bienestar físico y emocional!

## Recursos para encontrar información adicional sobre la ansiedad y la evasión escolar:

[Separation Anxiety in Babies, Toddlers and School-Aged](#)

[Children: Causes, Signs, and What to Do](#)  
*(Ansiedad por separación en los bebés, niños pequeños y niños en edad escolar: causas, síntomas y soluciones)*

[Anxiety and Depression CDC](#)  
*(CDC: Ansiedad y depresión)*

[Understanding Anxiety in Children](#)  
*(Entendiendo la ansiedad en los niños)*

[School Avoidance Alliance: School Avoidance 101](#)  
*(Alianza contra la evasión escolar: Introducción a la evasión escolar)*

[School Refusal: When a Child Won't Go to School](#)  
*(Rechazando la escuela: cuando los niños le dicen "no" a la escuela)*

[The Ultimate Guide to Working With Your School](#)  
*(Guía definitiva para trabajar con su escuela)*

[www.attendanceworks.org](http://www.attendanceworks.org)