



Cómo apoyar a su hijo con el estrés y la ansiedad escolar

La mayoría de nosotros hemos experimentado ansiedad en algún momento: mariposas en el estómago, taquicardia y opresión en el pecho que acompañan a los nervios o la aprensión ante un evento futuro. Para un niño, la ansiedad incluso puede tener una utilidad. Por ejemplo, es normal sentir ansiedad antes de una prueba deportiva o segundos antes de leer los anuncios de la mañana. Además, unos niveles bajos de ansiedad pueden ayudar a su hijo con aspectos como la atención, la resolución de problemas y la detección de amenazas. Pero cuando los niveles de estrés aumentan y afectan la capacidad de su hijo para participar en las actividades diarias en la escuela y en casa, puede ser una señal de un problema de salud mental que requiere apoyo.

Para algunos niños, la principal fuente de ansiedad es la propia escuela.

Este recurso se desarrolló para ayudar a los padres y cuidadores a apoyar y afrontar la ansiedad de sus hijos relacionada con la escuela.

Nota: Si bien utilizamos el término “niño” en todo momento, reconocemos que el niño a su cargo puede ser un adolescente o un adulto joven, y que usted puede estar cuidando a más de un niño.

Existen numerosas razones por las que los estudiantes pueden llegar a evitar ir a la escuela y que no están relacionadas exclusivamente con la ansiedad escolar. Para algunos, la preocupación por sentirse aceptados e incluidos por sus compañeros puede afectar su asistencia a clases. Otros pueden sufrir discriminación o acoso escolar, lo que convierte la escuela en un espacio inseguro. En estos casos, se requiere una respuesta activa que aborde estas preocupaciones. Si su hijo ha sufrido racismo, homofobia u otras formas de discriminación o acoso escolar en la escuela, póngase en contacto con el director de la escuela para abordar la situación.

¿Qué es la ansiedad relacionada con la escuela?

La ansiedad relacionada con la escuela, que puede afectar a estudiantes de todas las edades, es un miedo excesivo a la escuela y a las actividades escolares, como hacer amigos, realizar tareas o exámenes, o responder preguntas en clase. Como padre/madre o cuidador, usted suele ser la principal persona de apoyo para ayudar a su hijo a superar la ansiedad relacionada con la escuela.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está experimentando ansiedad relacionada con la escuela?

Si su hijo presenta varios de los signos que se indican a continuación, es posible que esté pasando por ansiedad relacionada con la escuela.

- mayor número de ausencias escolares;
- menor interacción con sus compañeros en la escuela;
- bajo rendimiento académico;



-
- falta de interés en la escuela;
 - preocupación por ir a la escuela;
 - mal comportamiento, negarse a ir, llantos o berrinches en los niños más pequeños cuando llega la hora de ir a la escuela;
 - síntomas físicos de ansiedad: dolores de cabeza, dolores de estómago y otros dolores y molestias; y
 - bajo estado de ánimo relacionado con ir a la escuela.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a controlar la ansiedad y el estrés relacionados con la escuela?

Hay muchas maneras de ayudar a su hijo a sobrellevar el estrés y la ansiedad:

- Mantenga una rutina predecible en torno a la escuela. Saber qué esperar ayuda a que su hijo se sienta seguro y reduce sus niveles de estrés.
- [Practiquen juntos cómo mantener la calma](#). Las técnicas de relajación pueden ayudar a disminuir la sensación de presión, malestar y preocupación.
- Ayude a su hijo a desafiar sus pensamientos ansiosos y a reemplazarlos por pensamientos más equilibrados. Por ejemplo, podría preguntarle: "¿Qué le dirías a un amigo que tuviera esta preocupación?" o "¿Qué te diría tu amigo a ti?".
- Apoye a su hijo para que dé pasos valientes y realistas hacia la asistencia escolar. Esto tendrá un aspecto diferente dependiendo del grado de absentismo escolar.
- Motive a su hijo a seguir intentándolo. Elogie los esfuerzos valientes que ha realizado, recuérdale sus logros anteriores y bríndele apoyo para que pueda enfrentar nuevos retos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en su regreso a la escuela después de una ausencia?

Las siguientes estrategias pueden ayudar a su hijo a regresar a la escuela después de un periodo de ausencia. Tenga en cuenta que es posible que no tenga éxito de inmediato; los beneficios de una nueva estrategia pueden requerir tiempo. Reconozca que se siente desanimado y siga probando nuevos enfoques con los que se identifique.

- Confíe en que su hijo volverá a la escuela y comparta esa confianza con él o ella.
- Comunique las expectativas respecto a la asistencia a la escuela (por ejemplo, cuándo se permite quedarse en casa y cuándo no). La vida sigue su curso y habrá momentos en que su hijo no se encuentre lo suficientemente bien como para asistir a la escuela; sin embargo, la asistencia constante ayuda a generar confianza y reduce la ansiedad.
- Escuche y valide las emociones de su hijo. Esto transmite el mensaje de que se le comprende y se le escucha. Además, ayuda a generar confianza, lo que puede permitir probar estrategias de afrontamiento.
- Elabore un plan de transición para el regreso a la escuela en colaboración con el equipo escolar y su hijo, siempre que sea posible. Un plan de transición le ayudará a alcanzar el éxito. Puede incluir un proceso de reincorporación gradual, la reducción de las expectativas académicas, la identificación de personas clave con las que el estudiante se sienta cómodo y qué puede hacer cuando la ansiedad sea muy fuerte.

¿Cuándo debo solicitar ayuda adicional?

Si no observa una mejoría en su hijo después de intentar varias estrategias y el rechazo de ir a la escuela sigue siendo un problema, es posible que sea el momento de buscar ayuda externa. Hable con el maestro de su hijo o con otro miembro del personal escolar con quien se sienta cómodo.



Algunos ejemplos de los apoyos disponibles son los siguientes:

- **Personal docente:** puede ayudar modificando el horario o las expectativas académicas de su hijo. También puede ayudar a preparar la transición de regreso a la escuela. Puede solicitar una reunión con el equipo escolar para hablar sobre la mejor manera de dar apoyo a su hijo.
- **Personal de apoyo al estudiante:** puede ayudar a compartir y apoyar el uso de estrategias de afrontamiento en la escuela para ayudar a su hijo a salir adelante a lo largo del día.
- **Profesionales de la salud mental escolar:** pueden trabajar con su hijo en un plan de incorporación gradual que incluya el desarrollo de habilidades para facilitar su asistencia.
- **Para asuntos más graves:** si se requiere de un tratamiento a más largo plazo, los profesionales de salud mental escolar pueden ayudar a remitir al niño a los servicios de salud mental infantil y colaborar con dichos servicios para garantizar que las recomendaciones y estrategias cuenten con el apoyo adecuado por parte de la escuela.

También puede ponerse en contacto con:

- [Children's Mental Health Ontario \[Salud Mental Infantil de Ontario\]](#): acceda a tratamiento gratuito de salud mental en su área; este incluye clínicas sin cita previa (virtuales y presenciales), asesoramiento y terapia continuos, y tratamiento intensivo y especializado. No se necesitan remisiones.
- [One Stop Talk \[Punto de Atención Telefónica\]](#): póngase en contacto al instante con un terapeuta desde cualquier lugar de Ontario para diseñar un plan y acceder a apoyos adicionales cuando sea necesario.
- [Youth Wellness Hubs Ontario \[Centros de Bienestar Juvenil de Ontario\]](#): acceso a una variedad de servicios en varias comunidades de Ontario. Acceda fácilmente a servicios gratuitos sin cita previa o con cita.

El apoyo a un niño que atraviesa un problema de salud mental puede ser un reto; considere la posibilidad de buscar apoyo para usted mismo. Comuníquese con [Parent's for Children's Mental Health](#) [Padres por la Salud Mental Infantil] para ponerse en contacto con otros padres y cuidadores que estén pasando por experiencias similares.

Recursos útiles

- <https://www.prevnet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

Referencias

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Recuperado el 24 de octubre de 2024, de https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). *Family Care Centre*. Consultado el 24 de octubre de 2024, de <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

