

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD DEL REGRESO A CLASES

Al llegar al primer día de clases, surgen muchas emociones y una de éstas es la ansiedad. La Asociación de Ansiedad y Depresión de América (ADAA, por sus siglas en inglés) informó que la ansiedad afecta a 1 de cada 8 niños. La ansiedad es una emoción normal de la niñez que experimentan todos los niños. Las fases de ansiedad suelen ser temporales e inofensivas. Le ofrecemos aquí algunos consejos para preparar a los niños para su primer día de clases.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE LA ANSIEDAD?

- Cambios en los hábitos alimenticios
- Perturbación del sueño
- Desesperación al separarse
- Rabietas y berrinches
- Morderse las uñas y rascarse la piel
- Torcerse el cabello
- Dolores de cabeza o de estómago
- No querer participar en las actividades diarias
- Aumento de irritabilidad
- Aumento de llanto
- Aislamiento social

FACTORES QUE CAUSAN ANSIEDAD

“¿Quién va a ser mi maestro?”

“¿Me veo bien con esta ropa?”

“¿Quién se va a sentar cerca de mí?”

“¿Qué pasa si me deja el camión?”

“No recuerdo lo que aprendí el año pasado”

“¿Y si es muy difícil para mí?”

“¿Y si me pasa algo malo?”

CONSEJOS ÚTILES PARA LOS PADRES

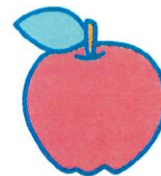
- Establezca una rutina escolar por la mañana
- Reduzca su propia ansiedad
- Platique y lea un libro con su hijo sobre ir a la escuela.
- Fomente la independencia en su hijo
- Prepare el desayuno favorito de sus hijos
- Visite y explore la escuela antes de que comiencen las clases
- Asista a la junta de Orientación Escolar
- Al dejar a su hijo, no se quede mucho tiempo



CONSEJOS ÚTILES

MAESTROS

- Pida a los niños que respiren profundamente
- Salgan fuera del salón de clases
- Pida a los niños que se muevan
- Comparta una historia personal
- Sea comprensivo
- Ponga música tranquila
- Comuníquese con los padres
- Escriba en un poster la rutina del día escolar
- Haga acomodaciones especiales



SERVICIOS DE ASISTENCIA Y COLABORACIÓN FAMILIAR
ONTARIO: (909) 418-6923
MONTCLAIR: (909) 445-1618