

Ayuda Adicional



A veces, todos de estas cosas no ayuda y tal vez necesita ayuda adicional de profesionales quien ayuda hijos ansiosos. Hable de sus preocupaciones con maestros, el trabajador social de la escuela, o administradores para resolver problemas de escuela. Si su hijo requiere apoyo adicional, el trabajador social o consejero estudiantil le puede ayudar con apoyo para su hijo o le proporcionar con un referencia a un agencia de la comunidad.

Además, puede discutir sus preocupaciones con respecto a la ansiedad de su hijo con el médico que le puede referir a un profesional de salud mental. Ellos ayudan a los niños a superar su ansiedad por métodos como la relajación, la mejora de la autoestima, la mejora de confianza, y el cambio de su forma de pensar acerca de las situaciones difíciles.

Sitios de Web/Contactos Útiles

<http://www.ucanchicago.org/>

<http://www.allendale4kids.org/>

<http://nicasa.org/>

<http://www.cyngrayslake.org/>



Los Programas Locales para Ansiedad Escolar

Alexian Brothers Behavioral Health Hospital***

1650 Moon Lake Boulevard
Hoffman Estates, IL 60169
Intake: 800-432-5005 General: 847-882-1600
Fax: 847-755-8060
Email: BehavioralHealthHospital@alexian.net

Compass Health***

60 Revere Drive, Suite 100
Northbrook, IL 60062
Phone: 224-306-1879 Fax: 847-755-8060

Streamwood Behavioral Healthcare System***

1400 East Irving Park Road
Streamwood, IL 60107
Phone: 630-837-9000

*** Esto no es un promoción de sus servicios. Si decida buscar servicios de estas organizaciones, tiene que usar su propio seguro privado y siga sus políticas de pago. Además, necesitaría hablar con su compañía de seguro para asegurar que van a pagar estas organizaciones.



Este folleto fue duplicado de información se presente por el Departamento de Educación y Desarrollo de Primera Infancia en Victoria, Australia (<http://www.education.vic.gov.au/school/parents/behaviour/Pages/studentattendance.aspx>). Cada distrito escolar tiene sus propias políticas. Para obtener más información sobre las políticas de asistencia en su distrito escolar, por favor contacte a la escuela de su hijo/hija.

Este folleto fue producido por la División de Asistencia y Ausentismo (DAA) de la Oficina Regional de Educación del Condado de Lake. DAA es un programa que sirve el condado de Lake, y está financiado por el Programa de Educación Alternativa y Opcional de Truant (PEAOT) de la Junta Estatal de Educación de Illinois. Para obtener más información, llame al (847) 223-3400 x223, o visite nuestro sitio web www.lake.k12.il.us.

Información del Contacto de Escuela:

Guía para Padres

Ansiedad Escolar



La División de Asistencia y Ausentismo

Monika Schwander-Lottermoser, Director

19525 W. Washington Street
Grayslake, Illinois 60030

Teléfono: 847.223.3400

Fax: 847.223.3415

El Sitio de Web: lake.k12.il.us

Ansiedad de ir a la Escuela



Cada individuo puede sentirse ansiedad cuando se enfrenta a una situación difícil, y supera la ansiedad en maneras diferentes. En tiempos difíciles, puede ayudar a su hijo a superar la ansiedad de manera eficaz y mejorar su resistencia. La ansiedad se pone

un problema cuando persiste y impide a su hijo a disfrutar la experiencias normales de la vida.

¿Como puedo saber si mi hijo tiene ansiedad?

Indicaciones de ansiedad en los niños se pueden incluir:

- ◇ Preocupaciones excesivas y una necesidad fuerte para consuelo
- ◇ Síntomas psicósomáticos que se producen antes de la escuela (por ejemplo, sentir nauseas, falta de aire, o dolor de cabeza)
 - ◇ Cuando la amenaza desaparece (el miedo de ir a escuela), los síntomas se reducen
- ◇ Llorando, no se separando, o siendo inquieto cuando esta nervioso
- ◇ Problemas de dormir como la dificultad de dormirse, pesadillas, y problemas de dormir solos
- ◇ El miedo y evitación de muchas problemas y situaciones

¿Por que algunos niños tienen ansiedad de ir a la escuela?

La ansiedad puede afectar niños de cualquiera edad, y sus causas pueden ser diferente para los niños que los adolescentes.

- ◇ La ansiedad de separarse
- ◇ El acoso
- ◇ Dificultades de aprender
- ◇ No tener amigos, no encajar, conflictos de amistades
- ◇ Sentirse perdido en la escuela
- ◇ El miedo de meterse en problemas
- ◇ No caerse bien con un maestro
- ◇ Situaciones nuevas, como el primer día en un clase nuevo o escuela nueva

- ◇ El fracaso — la preocupación que su tarea será demasiado difícil, que no podrá mantenerse, o que no sabrá la respuesta cuando se preguntará en clase
- ◇ El miedo de perder un padre por:
 - ◇ Enfermedad
 - ◇ Problemas de familia y las luchas
 - ◇ La separación de padres
 - ◇ Conociendo otro niño quien ha perdido un padre o cuya familia se ha roto
- ◇ Completar exigencias a tiempo, como actividades extraescolares



Lo que puede hacer

En la casa

- ◇ Actúe a temprano—es importante que no despida la ansiedad de su hijo; necesita ayudar a su hijo que entienda que tal vez las situaciones no sean tan malos como piensan.
- ◇ Escuche a su hijo y aliente que dígame sobre sus sentimientos y miedos.
- ◇ No diga a su hijo que “supéralo.” Su hijo puede percibir esto como su manera de decir que usted no entiende o le importan sus preocupaciones.
- ◇ Hable de varios escenarios, soluciones posibles, y maneras de resolver la situación. Puede ayudar a poner cosas en perspectiva. Muestre a su hijo como usted supera positivamente cuando se siente ansioso y estresado. Se mantenga calma y positiva cuando su hijo se siente ansioso para que usted pueda ayudarlo a sentirse mas confianza.
- ◇ No se encargue de las problemas o dé a su hijo la impresión que usted va a resolver sus batalles para ellos. Normalmente, los niños con ansiedad están felices cuando otros hacen cosas para ellos; sin embargo, esto puede enseñarlos que otros va a salvarlos y no necesitan aprender a salir adelante.

- ◇ Si su hijo tiene ansiedad sobre fracaso, recuerde a su hijo que todos hacen equivocaciones y que puedes aprender de ellos. Elogie sus mejores esfuerzos.
- ◇ Si su hijo retrasa que se prepara para la escuela para que llegue tarde, animeles que todavía van a escuela y asegúrele que va a ponerse en contacto con la escuela para explicar porque llega a tarde.



En la escuela

- ◇ Si su hijo tiene problemas de caminar por la puerta principal de la escuela o subir en el autobús, pida que unos de sus amigos se reúnen antes de escuela para que vayan a escuela juntos. Además, chequee si hay otro entrada a la escuela que su hijo se siente mas cómodo para utilizar.
- ◇ Hable con la personal de la escuela para descubrir que auxilio la escuela puede proporcionar.
- ◇ En caso de que su hijo encuentre socializar antes de la escuela una fuente de ansiedad, arréglole para que ellos lleguen justo antes de la campana.
- ◇ Participe en la escuela de su hijo. Ayuda a su hijo con su tarea y estudio, mostrando las habilidades para ponerse más independiente.



LakeCounty

La Oficina Regional de Educación
La División de Asistencia y Auentismo
19525 West Washington Street
Grayslake, IL 60030

Teléfono: 847.223.3400
Fax: 847.223.3415
www.lake.k12.il.us