

BACK TO SCHOOL-ANXIETY IN STUDENTS

WHAT TO WATCH OUT FOR



AT A GLANCE

- Many kids are anxious about going back to school this year
- Some are afraid that they or family members will get sick. Others worry they've fallen behind and won't catch up.
- Anxiety can make it harder for kids to use coping skills they've learned in the past.

KEEP TRACK OF SIGNS OF ANXIETY YOU ARE SEEING

- **Physical signs:** having headaches, stomachaches, or trouble sleeping
- **Emotional signs:** crying, being afraid, or constantly worrying
- **Behavioral signs:** constantly asking "what if", having tantrums/ acting out, or refusing to go to school

SOME OF THE THINGS STUDENTS MAY FEEL ANXIOUS ABOUT:

- Being behind and not being able to catch up.
- Seeing peers and fitting in after being away so long
- Following safety rules (or peers not following them)
- Getting sick or family members getting sick
- Not being prepared for changes or not knowing what to expect
- Having to talk about things that have happened in their family, like illness, death or the loss of a job

WHAT TO DO IF YOUR STUDENT IS EXPERIENCING ANXIETY

- Let your student know that many people are anxious about going back to work and school.
- Tell your student it is OK to feel that way and that you will be there to talk and listen.
- Communicate your concerns with your student, parent, teacher, school counselor, or PSW.



REGRESO A LA ESCUELA-ANSIEDAD EN ESTUDIANTES

LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA



DE UN VISTAZO

- Muchos niños están ansiosos por volver a la escuela este año
- Algunos temen que ellos o algún miembro de su familia se ponga enfermo. Otros temen haberse quedado atrás y no poder ponerse al día.
- La ansiedad puede dificultar que los niños utilicen las habilidades de afrontamiento que han aprendido en el pasado.

LLEVE UN REGISTRO DE LOS SIGNOS DE ANSIEDAD QUE ESTÁ VIENDO

- **Físico:** como tener dolores de cabeza, de estómago o problemas para dormir
- **Emocional:** como llorar, tener miedo o preocuparse constantemente
- **Conductual:** como preguntarse constantemente "qué pasaría si", tener rabietas/actuar de forma inadecuada, o negarse a ir a la escuela

ALGUNAS DE LAS COSAS POR LAS QUE LOS ESTUDIANTES PUEDEN SENTIRSE ANSIOSOS:

- Estar atrasado y no poder ponerse al día.
- Ver a los compañeros y encajar después de estar tanto tiempo fuera
- Seguir las normas de seguridad (o que los compañeros no las sigan)
- Enfermarse o que los miembros de la familia se enfermen
- No estar preparado para los cambios o no saber qué esperar
- Tener que hablar de cosas que han sucedido en su familia, como una enfermedad, una muerte o la pérdida de un trabajo

QUÉ HACER SI SU ALUMNO SUFRE ANSIEDAD

- Dígame a su estudiante que muchas personas están ansiosas por volver al trabajo y a la escuela.
- Dígame que está bien que se sienta así y que usted estará ahí para hablar y escuchar.
- Comunique sus preocupaciones al profesor del estudiante, al consejero escolar, al PSW

