

¿Qué pueden hacer los padres?

Recuerden:

Comprender el problema

- La ansiedad y la evitación escolar son comunes.
- Pueden manifestarse de diferentes maneras en diferentes edades.
- La ansiedad y la evitación escolar pueden mejorar.
- Traten de mantener la esperanza.

Identificar factores subyacentes y patrones, como

- Enfermedad médica o psiquiátrica.
- Discapacidad de aprendizaje, dificultades académicas o sociales.
- Estrés, transición, pérdida, problemas familiares.
- Evitar sentimientos negativos o buscar actividades gratificantes.

Tener un enfoque y un plan claro

- Identificar la ansiedad desde el principio, intenten no habilitarla ni reforzarla, ¡no permitan que el Bully de la Ansiedad gane!
- En casa, apoyar una estructura y rutina.
- Ayudar a identificar y practicar estrategias de afrontamiento.
- Priorizar la comunicación clara, tranquila y breve sobre lo que cause ansiedad.
- Desmagnetizar el hogar, magnetizar la escuela.

Colaborar con la escuela

- Construir consenso en torno a un plan de comportamiento que sea claro y realista e incluya estrategias de afrontamiento, adaptaciones razonables y recompensas apropiadas.
- Estar abiertos a recibir apoyo de especialistas.

- Las recaídas son normales.
- Celebren los aspectos positivos.
- Las cosas pueden mejorar.
- No están solos.
- Esta es una oportunidad para el crecimiento y la resiliencia.

4 Cs de Comunicación:

- Calmados
- Curiosos
- Compasivos
- Preocupados

Autocompasión y la Paternidad "Suficientemente Buena"

- Prioricen lo básico.
- Enfóquense en lo positivo.
- Conecten con otros padres.

"Mi hijo no me está dando un mal momento. Mi hijo está teniendo un mal momento."

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su hijo, o desea obtener más información sobre los servicios clínicos de Cartwheel, por favor comuníquese con un miembro del equipo de consejería u orientación de su escuela.

Acerca de Cartwheel: Nos asociamos con distritos escolares para proporcionar a los estudiantes y familias acceso rápido a evaluaciones de salud mental, terapia basada en evidencia, manejo de medicamentos y consultas, y orientación para padres/tutores. Todos nuestros servicios son a través de telesalud con profesionales licenciados. Estamos comprometidos en proporcionar atención asequible para todos, incluidas las familias sin seguro y aquellas cubiertas por Medicaid.