

Cuando la escuela se siente demasiado difícil

PARA PADRES Y CUIDADORES



Después de un evento traumático, muchos niños y adolescentes sienten preocupación por ir a la escuela. Esta es una respuesta normal al estrés.



Con comprensión y apoyo, la mayoría de los estudiantes logran regresar a la escuela y sentirse más cómodos con el tiempo.



Hable del tema

Hágale saber a su hijo que está bien sentirse preocupado, triste o inseguro. Escuche sin juzgar y reconozca sus sentimientos.



Dé información clara

Cuéntele qué puede esperar en la escuela, incluidos los cambios o los apoyos adicionales. La información honesta y adecuada para su edad puede reducir la ansiedad.



Colabore con la escuela

Los maestros, los consejeros y los administradores pueden ayudar a crear un plan para apoyar el regreso de su hijo y su éxito continuo.



Comience con pasos pequeños

Un regreso gradual, como un día más corto o empezar con un adulto de confianza, puede hacer más fácil la transición.



Mantenga las rutinas

Dormir, comer y seguir las rutinas diarias de forma constante puede ayudar a los niños a sentirse más estables y con más control.



Haga tiempo para lo que ayuda

Fomente las actividades que dan calma y conexión, como el tiempo en familia, el movimiento, las actividades creativas y el tiempo al aire libre.

El Bend Resilience Project es un grupo local de profesionales de salud mental que ofrece recursos, alcance comunitario y conexión con profesionales calificados.