

# Ansiedad por el regreso a clases (y al trabajo)

---

 [childmind.org/es/articulo/ansiedad-por-el-regreso-a-clases-y-al-trabajo](https://childmind.org/es/articulo/ansiedad-por-el-regreso-a-clases-y-al-trabajo)

## Centro de recursos para las familias

Los niños pueden estar estresados por los grandes cambios que se avecinan en el otoño

Los niños que regresan a clases durante el otoño, del mismo modo que muchos de sus padres vuelven a la oficina, se enfrentarán a retos inusuales. Uno de ellos es la ansiedad al separarse de sus familias después de meses de convivencia. Para algunos niños, se desencadenará la ansiedad por separación. Y algunos pueden estar preocupados por los continuos riesgos de la pandemia del coronavirus, conforme los requisitos del uso del cubrebocas y el distanciamiento se relajan aunque no todos están protegidos.

En algunos casos, los niños pueden resistirse a volver a clases porque la cuarentena fue mucho más fácil para ellos que ir a la escuela: niños con mucha ansiedad social, o a los que les hicieron bullying, o niños con trastornos del aprendizaje para quienes fue más fácil estar en casa, donde podían hacer las cosas a su propio ritmo.

Hemos creado una lista breve de consejos para que las familias ayuden a los niños a adentrarse en la “nueva normalidad” y los apoye a lidiar con las ansiedades que prevemos que serán más intensas y frecuentes este otoño. [Puede encontrar una lista completa de recursos que desarrollamos en el otoño de 2020 aquí.](#)

## 1. Valide sus sentimientos

---

Es preocupante que los niños estén apegados o temerosos de separarse de usted, pero es importante que los padres mantengan la calma y sean positivos. Si un niño está teniendo problemas o le dice que lo extraña, no pasa nada. Hay que decir: “Yo también te extraño y estoy muy orgulloso de que vayas a la escuela”.

## 2. Establezca el tono

---

Si dirige con su propia ansiedad, sólo va a alimentar la ansiedad. Intente no hacer preguntas sugerentes (“¿Estás nervioso por el regreso a clases?”), que pueden indicar a su hijo que realmente hay algo de qué preocuparse. Si los niños tienen preguntas que usted no puede responder, puede decir: “Esa es una muy buena pregunta. No estoy seguro, pero puedo averiguar la respuesta”.

## 3. Ayúdelos a pensar positivamente

---

Una manera de ayudar a los niños a centrarse en cosas positivas es intentar que hablen de las cosas buenas de la escuela. ¿Qué les hace ilusión? ¿Qué es lo que más les ha gustado en el pasado? Para los niños más pequeños con problemas de separación, los objetos de transición pueden ayudarlos a sentirse cómodos. Un objeto para la transición puede ser cualquier cosa que ayude a su hijo a sentirse conectado con usted cuando no estén juntos: un botón, un pañuelo, una piedra que hayan encontrado juntos.

## 4. Haga hincapié en las medidas de seguridad

---

No podemos prometer a nuestros hijos que no nos vamos a enfermar, pero podemos expresar nuestra confianza en los esfuerzos de la sanidad pública, como la vacunación, y en las escuelas, que durante meses han hecho planificación para minimizar el riesgo y mantener a todos a salvo. Los niños mayores pueden entender el concepto de riesgo aceptable: que a veces tenemos que correr pequeños riesgos para hacer cosas importantes.

## 5. Practique la separación

---

Para los niños que se sienten ansiosos por estar separados, nuestros expertos sugieren practicar la separación, comenzando con pequeñas cosas y creando tolerancia para una independencia cada vez mayor. Esto puede ser tan sencillo como que los niños jueguen solos en su habitación o se queden con otro cuidador mientras mamá o papá salen. Estos pasos constituyen la base hacia la gran separación.

## 6. Tenga una rutina

---

Asegurarse de que su hijo tiene una rutina predecible antes de ir a la escuela puede ayudar a los niños a sentirse más seguros, particularmente a los más pequeños. Y si la rutina y la práctica de la separación no evitan que el niño se aferre a usted en el momento de dejarlo, podría ser de ayuda tener un plan en conjunto con el maestro que le indique que está bien que usted se vaya. Por ejemplo, si el maestro se acerca a su hijo y el niño muestra aunque sea un poco de interés en lo que se le dice, es la señal para que usted lo deje. Muchos niños se sienten mejor en cuanto entran en el ritmo de la jornada escolar, por lo que alargar las despedidas no suele ayudar.

## 7. Fomente la flexibilidad

---

No sabemos qué tan “normales” serán las escuelas de la mayoría de los niños en otoño, y los planes podrían cambiar hasta el último momento. Eso incluye la posibilidad de que los niños que empiezan las clases en persona tengan que volver a aprender a distancia, al menos durante algunos periodos de tiempo. Por eso es útil que los niños sepan que usted está preparado para los cambios que puedan producirse. Dígale a su hijo que toda la familia va a tener que ser flexible.

## 8. ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---

Los niños que tienen problemas para separarse suelen necesitar tiempo y el apoyo de sus padres y maestros para adaptarse. Pero si su hijo tiene crisis graves después de dos o tres semanas a partir del inicio de clases, y no es capaz de recuperarse o incluso de permanecer en la escuela, durante más de tres o cuatro semanas, buscar ayuda puede hacer una gran diferencia. Del mismo modo, si las otras preocupaciones de su hijo relacionadas con la escuela le provocan dolores de cabeza y de estómago regulares, visitas continuas a la enfermera de la escuela o se niega a ir a la escuela, es posible que necesite la ayuda de un profesional de la salud mental para afrontar los miedos de manera saludable.