

# FACTS *for* FAMILIES

No. 82

March 2011

## Starting School

Starting school is a major milestone for children and parents. School is a place away from home where a child will have some of his greatest challenges, successes, failures, and embarrassments. Because school is beyond the control of parents, it can be stressful for both the child and the parents.

At school, a child will learn about how the world works, about appropriate social interactions, and about people outside his family. He will learn about himself, his strengths, weaknesses, interests, and who he is socially. He will have to perform in a way that he never has had to at home. He has to separate from parents, cope with social and academic challenges, and make friends.

Starting school can be both fun and stressful. Many children show some anxiety about school. Anxiety can occur at the beginning of a new school year or when a child changes schools. A child who has been in day care may be more comfortable with the daily ritual of separation. These children may be less anxious for the first few days of nursery school, preschool, or kindergarten.

If parents have mixed feelings (e.g. guilt, fear, or anxiety) about sending a child to school, it can add to the child's hesitancy, or reluctance. A child's experience starting school is influenced by his preparation and his parents' feelings and attitude.

### What Parents Can Do To Help Their Child:

- Show interest and be supportive and encouraging.
- Talk to your child about what to expect, such as the activities (nap, snacks, and story-time), the schedule, the toys, and the other children.
- Take your child to school to get used to the layout (where his classroom is, where the bathrooms are, which cubbyhole or coat hook is his, etc.) and to introduce him to the teacher.
- Let your child know it's normal to feel nervous or worried about being away from parents and suggest that he take a familiar object or a family picture to school.
- Getting on the bus with a favorite playmate or carpooling with a friend can ease the daily transition from home to school. Identifying a buddy at school can also help decrease apprehension about being alone in the new setting.
- Make the getting-ready-for-school ritual as stress-free as possible. For example, lay out all his notebooks and clothes the night before. Having the child help with school preparations (example, make his lunch) the night before can also reduce stress for everyone.

**What To Do If Your Child Has Difficulties:**

- If your child has significant difficulty with separation, consider staying for a portion of the first day or two. Discuss this plan with the teacher. As he becomes more comfortable, make your stay shorter, until eventually, you stay only long enough to help him off with his coat, greet the teacher, and say goodbye.

If you find *Facts for Families*® helpful and would like to make good mental health a reality, consider donating to the Campaign for America's Kids. Your support will help us continue to produce and distribute Facts for Families, as well as other vital mental health information, free of charge.

You may also mail in your contribution. Please make checks payable to the AACAP and send to *Campaign for America's Kids*, P.O. Box 96106, Washington, DC 20090.

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) represents over 8,500 child and adolescent psychiatrists who are physicians with at least five years of additional training beyond medical school in general (adult) and child and adolescent psychiatry.

*Facts for Families*© information sheets are developed, owned and distributed by AACAP. Hard copies of *Facts* sheets may be reproduced for personal or educational use without written permission, but cannot be included in material presented for sale or profit. All *Facts* can be viewed and printed from the AACAP website ([www.aacap.org](http://www.aacap.org)). *Facts* sheets may not be reproduced, duplicated or posted on any other website without written consent from AACAP. Organizations are permitted to create links to AACAP's website and specific *Facts* sheets. For all questions please contact the AACAP Communications & Marketing Coordinator, ext. 154.

**If you need immediate assistance, please dial 911.**

*Copyright © 2012 by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.*

**Mental Health Parent Board**

Date: *August 12, 2015*  
*AR*

# INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 82 (03/02)

## COMIENZO DE LA ASISTENCIA A LA ESCUELA

Un momento significativo para los niños y los padres es cuando el niño comienza a asistir a la escuela. La escuela es un lugar distante del hogar donde el niño va a tener algunos de sus mayores retos, éxitos, fracasos y momentos vergonzosos. Debido a que la escuela está fuera del control de los padres, esto puede causarle estrés a ambos, el niño y los padres.

En la escuela el niño aprenderá cómo funciona el mundo acerca de las interacciones sociales apropiadas y acerca de las personas fuera de su familia. El va a aprender sobre sí mismo, sus fuerzas, debilidades, intereses y quién es él socialmente. El va a tener que actuar de una manera como nunca lo ha hecho en su hogar. El tiene que separarse de sus padres, enfrentarse a los retos sociales y académicos y hacer amigos.

El comenzar a asistir a la escuela puede ser divertido pero también puede causar estrés. Muchos niños muestran cierta ansiedad acerca de la escuela. Ello es especialmente cierto cuando el niño asiste a la escuela al comienzo de cada año escolar o cuando asiste a una escuela nueva. Un niño que ha asistido a una guardería (lugar de cuidado diurno) puede que se sienta más cómodo con el ritual diario de la separación. Estos niños pueden sentirse menos ansiosos durante los primeros días en la escuela pre-escolar, pre-kinder, o kinder.

Si los padres tienen sus reservas (ej: culpabilidad, temor o ansiedad) acerca de mandar su niño a la escuela, esto puede añadir al titubeo o renuencia del niño. La experiencia del niño al comenzar la escuela será influenciada por su preparación y por los sentimientos y actitudes de los padres.

### Qué Pueden Hacer los Padres para Ayudar a su Niño:

- Muestre interés y déle apoyo y estímulo.
- Hable con su niño sobre qué debe de esperar—las actividades (siestas, meriendas y tiempo dedicado a cuentos), el horario, los juguetes y los otros niños.
- Lleve a su niño a la escuela para que se acostumbre al plano físico (dónde se encuentra su salón de clases, dónde quedan los baños, qué cubículo o gancho para el abrigo le corresponde etc.) y para presentarlo a la maestra.
- Hágale saber a su niño que es normal el sentirse nervioso o preocupado por estar lejos de sus padres y sugiérale que se lleve para la escuela un objeto familiar o un retrato de la familia.
- El montarse al autobús con un amiguito o el compartir la transportación con un amigo puede ayudar en la transición diaria desde la casa hasta la escuela. Identifique a un amiguito en la escuela que también pueda ayudar a disminuir la aprensión por estar solo en un lugar nuevo.
- Haga que el ritual de prepararse para la escuela sea lo más libre de estrés posible. Por ejemplo, prepárele todas sus libretas y ropa la noche anterior. Haga que el niño ayude con las preparaciones (ej: el preparar su merienda) durante la noche anterior de manera que ello reduzca el estrés para todos.

## Comienzo de la Asistencia a la Escuela, "Información para la Familia" No. 82 (03/02)

### Qué Debe de Hacer si su Niño Tiene Dificultades

- Si su niño tiene dificultad significativa con la separación, considere quedarse con él por un rato durante el primer y/o segundo día. Discuta dicho plan con el maestro. Según el niño se va sintiendo más cómodo, acorte su estadía hasta que eventualmente sólo usted se quede para ayudarlo a quitarse el abrigo, saludar al maestro y decirle adiós a usted.
- Manténgase firme con relación a la asistencia aunque su niño esté reacio.
- Al final del día escolar trate, de una forma u otra, de regresar cuando el niño lo espera; no lo haga esperar y preocuparse de que usted se olvidó de él.
- Si su niño tiene preocupaciones específicas sobre la escuela, déle seguridad y responda a sus preocupaciones. Hágale preguntas específicas: "Yo sé que algunas veces los niños le tienen miedo a la escuela porque no están seguros de dónde están las cosas, o porque ellos tienen problemas con el trabajo escolar, o con la maestra, o con un compañero. ¿Hay algo como eso que te preocupa a ti?" A menudo puede ayudar el admitir que cuando usted era niño le temía a algo en la escuela y que muchos niños tienen preocupaciones similares.
- Algunos niños puede mostrar regresión en algunos comportamientos tales como apegamiento, problemas al dormir, chuparse el dedo, mojar la cama y resistencia a regresar a la escuela. Estos comportamientos deben de ser temporeros y pueden ser ayudados mediante su aliento continuo y expectativas positivas.

Para algunos niños el comienzo de cada año escolar puede ser un poco agitado. El cambio es excitante, pero también puede asustarlos. Con su comprensión, paciencia y a veces con un pequeño empujoncito cuando lo necesite, su niño debe de tener una experiencia emocionante y valiosa de la escuela.

### Ejemplos de Libros de Niños Sobre el Comienzo Escolar:

A veces puede ser beneficioso para los padres el leer junto con el niño libros apropiados para la edad sobre este tema.

"**Timothy Goes to School**": Rosemary Wells (Dial Books for Young Children)

"**Will I have a Friend?**": Miriam Cohen, ilustrado por Lillian Hoban (Macmillan)

"**Today was a Terrible Day**": Patricia Reilly Giff, ilustrado por Susanna Natti (Viking)

"**The Kissing Hand**": Audrey Penn (Scholastic, Inc.)

Para información adicional vea *Información para la Familia*: #07 Negarse a Asistir a la Escuela, #14 Mudanzas Familiares, #20 Cuidado Diurno (Guarderías) y #47 El Niño Ansioso.

Vea también: "**Your Child: Emotional, Behavioral, and Cognitive Development from Birth through Preadolescence**" (1998 Harper Collins).

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP ("American Academy of Child and Adolescent Psychiatry"). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a "AACAP Campaign for America's Kids". Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America's Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La "American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)" representa a más de 6,000 siquiátras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la "American Academy of Child and Adolescent Psychiatry". No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de "FFF's", puede llamar al "AACAP Office Assistant" al: 1.800.333.7636, ext. 131

# FACTS *for* FAMILIES

No. 7

March 2011

## **Children Who Won't Go to School** (Separation Anxiety)

Going to school is usually an exciting and enjoyable event for young children. However, for some it can cause intense fear or panic. Parents should be concerned if their child regularly complains about feeling sick or often asks to stay home from school with minor physical complaints. Not wanting to go to school may occur at any time, but is most common in children 5-7 and 11-14, times when children are dealing with the new challenges of elementary and middle school. These children may suffer from a paralyzing fear of leaving the safety of their parents and home. The child's panic and refusal to go to school is very difficult for parents to cope with, but these fears and behavior can be treated successfully, with professional help.

Refusal to go to school often begins following a period at home in which the child has become closer to the parent, such as a summer vacation, a holiday break, or a brief illness. It also may follow a stressful occurrence, such as the death of a pet or relative, a change in schools, or a move to a new neighborhood.

The child may complain of a headache, sore throat, or stomachache shortly before it is time to leave for school. The illness subsides after the child is allowed to stay home, only to reappear the next morning before school. In some cases the child may simply refuse to leave the house. Since the panic comes from leaving home rather than being in school, frequently the child is calm once in school.

Children with an unreasonable fear of school may:

- feel unsafe staying in a room by themselves
- display clinging behavior
- display excessive worry and fear about parents or about harm to themselves
- shadow the mother or father around the house
- have difficulty going to sleep
- have nightmares
- have exaggerated, unrealistic fears of animals, monster, burglars
- fear being alone in the dark, or
- have severe tantrums when forced to go to school

Such symptoms and behaviors are common among children with separation anxiety disorder. The potential long-term effects (anxiety and panic disorder as an adult) are serious for a child who has persistent separation anxiety and does not receive professional assistance. The child may also develop serious educational or social problems if their fears and anxiety keep them away from school and friends for an extended period of time.

When fears persist the parents and child should consult with a qualified mental health professional, who will work with them to develop a plan to immediately return the child to school and other activities. Refusal to go to school in the older child or adolescent is generally a more serious illness, and often requires more intensive treatment.

Excessive fears and panic about leaving home/parents and going to school can be successfully treated.

For additional information see *Facts for Families*:

#4 The Depressed Child

#8 Children and Grief

#47 The Anxious Child

#50 Panic Disorder in Children and Adolescents

Anxiety Disorders Resource Center

If you find *Facts for Families*® helpful and would like to make good mental health a reality, consider donating to the Campaign for America's Kids. Your support will help us continue to produce and distribute Facts for Families, as well as other vital mental health information, free of charge.

You may also mail in your contribution. Please make checks payable to the AACAP and send to *Campaign for America's Kids*, P.O. Box 96106, Washington, DC 20090.

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) represents over 8,500 child and adolescent psychiatrists who are physicians with at least five years of additional training beyond medical school in general (adult) and child and adolescent psychiatry.

*Facts for Families*© information sheets are developed, owned and distributed by AACAP. Hard copies of *Facts* sheets may be reproduced for personal or educational use without written permission, but cannot be included in material presented for sale or profit. All *Facts* can be viewed and printed from the AACAP website ([www.aacap.org](http://www.aacap.org)). *Facts* sheets may not be reproduced, duplicated or posted on any other website without written consent from AACAP. Organizations are permitted to create links to AACAP's website and specific *Facts* sheets. For all questions please contact the AACAP Communications & Marketing Coordinator, ext. 154.

**If you need immediate assistance, please dial 911.**

Copyright © 2012 by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

**Mental Health Parent Board**

Date: *August 12, 2015*  
*AR*

# INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 7

(Revisado 11/98)

## LOS NIÑOS QUE SE NIEGAN A IR A LA ESCUELA (ANSIEDAD POR LA SEPARACION)

El asistir a la escuela usualmente es un evento agradable para los niños pequeños. Para algunos esto conlleva miedo o pánico. Los padres tienen motivo de preocupación cuando el niño se enferma regularmente debido a la tensión, “finge estar enfermo” o exagera síntomas físicos para quedarse en la casa y no ir a la escuela. El no querer asistir a la escuela es más común en los niños de 5—7 y de 11—14 años, momentos en los que los niños están bregando con nuevos retos en la escuela elemental o intermedia. Estos niños pueden estar padeciendo un temor paralizante por tener que dejar la seguridad de la familia y de la casa. Es muy difícil para los padres hacerle frente a este pánico infantil y a la negación de asistir a la escuela, pero estos temores pueden tratarse exitosamente con ayuda profesional.

El negarse a ir a la escuela aparece generalmente después de un período en el que el niño ha estado en la casa en compañía de su mamá o papá y se ha apegado a ellos, por ejemplo, después de las vacaciones de verano, de los días de fiesta, o después de una breve enfermedad. Puede suceder después de un evento que le produzca estrés, tal como la muerte de un familiar o de una mascota, un cambio de escuela o una mudanza a un vecindario nuevo.

El niño se puede quejar de dolores de cabeza, de garganta o de estómago justo antes de la hora de irse a la escuela. La “enfermedad” se mejora cuando se le permite quedarse en la casa, pero reaparece a la mañana siguiente antes de ir a la escuela. En algunos casos, el niño se niega por completo a salir de la casa.

Los niños con un temor irrazonable de asistir a la escuela pueden:

- sentirse inseguros si se quedan solos en su cuarto,
- demostrar apegamiento excesivo en su comportamiento,
- demostrar una preocupación o temor excesivo acerca de sus padres o de que le puedan hacer daño a él,
- ser la sombra de su madre o de su padre en la casa,
- tener dificultad para dormirse,
- tener pesadillas,
- tener un temor exagerado a los animales, monstruos y ladrones,
- temer quedarse solos en la oscuridad, o
- pueden tener rabietas cuando se les obliga a ir a la escuela.

**Los niños que se niegan a ir a la escuela, “Información para la familia” No. 7 (Revisado 11/98)**

Tales temores son comunes entre los niños con el problema de ansiedad por la separación.

Los efectos potenciales a largo plazo (ansiedad y desórden de pánico al llegar a adultos) pueden ser muy serios para un niño con miedos persistentes si no recibe atención profesional. El niño puede desarrollar serios problemas escolares y sociales si deja de ir a la escuela y de ver a sus amigos por mucho tiempo.

Los padres y el niño se pueden beneficiar llevando al niño a un psiquiatra de niños y adolescentes, quien trabajará con ellos en su esfuerzo de hacer regresar de inmediato al niño a la escuela y a otras actividades diarias. Como el pánico surge al dejar la casa, y no por estar en la escuela, el niño por lo general está tranquilo una vez que está en la escuela. Los niños mayores o los adolescentes que se niegan a ir a la escuela padecen por lo general de una enfermedad más grave y a menudo requieren más tratamiento intensivo.

El miedo irracional de dejar la casa y a los padres se puede tratar con éxito y los padres no deben de tardar en buscar ayuda profesional. El médico del niño puede referir a los padres a un psiquiatra de niños y adolescentes.

Para información adicional puede ver las siguientes hojas sueltas de “Información para la Familia”: #4 El niño deprimido, #8 Los niños y la pena por la muerte de un ser querido, #47 El niño ansioso y #50 Desórden de pánico en niños y adolescentes.

# # #

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America's Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America's Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiатras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131

Copyright © 2003 by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

**Mental Health Parent Board**  
Date: August 12, 2015  
AR