

# Managing Academic Anxiety

## Elementary school

In any given school year, children may experience feelings of anxiety from daily activities, such as homework, testing or being called on in class. While some anxiety can be helpful and motivating, it can become an issue when it interferes with everyday functioning.



**Anxiety** is a normal feeling of nervousness, worry or uneasiness that everyone experiences throughout their lives.

**Academic anxiety** is a specific type of worry associated with school-related responsibilities and pressures.

## Talking about academic anxiety

## Signs of academic anxiety

While anxiety can look different in every child, here are some general signs to watch out for:

- Complaining of frequent headaches, stomachaches or other physical pain with no known medical cause.
- Avoiding school or certain classes (e.g., refusing to get dressed or trying to miss the bus).
- Worrying about school and no longer making time for activities they used to enjoy, including social interactions.
- Showing changes in sleep or eating habits.
- Showing changes in mood, such as appearing to be “on edge,” irritable or tearful.
- Acting out in class (e.g., being the class clown, getting in fights or talking back).
- Having an “I don’t care” attitude about anything related to school.
- Sweating, shaking or fast breathing when thinking or talking about school.

### Communication Tip    Instead of saying ...    Try saying ...

Communication Tip	Instead of saying ...	Try saying ...
<p><b>Ask open-ended questions</b> and allow your child to share their honest feelings.</p>	<p>“Are you worried you won’t do well on that assignment?”</p>	<p>“How are you feeling about that test?”</p>
<p><b>Acknowledge their feelings</b> so your child feels understood.</p>	<p>“Don’t worry about it—you’ll be fine!”</p>	<p>“I can tell this is important to you and that you’re feeling overwhelmed.”</p>
<p><b>Help your child learn to manage their feelings</b>, not avoid them.</p>	<p>“I know you’re nervous to read out loud in front of your class. I’ll email your teacher to ask if they can skip you”</p>	<p>“It’s normal to feel nervous. Let’s take a few deep breaths together, and then you can practice with me to help you feel more prepared.”</p>

# Maintaining healthy routines

Consistent routines help children know what to expect, allowing them to feel more secure, calm and focused.

- **Nutrition:** Children need to fuel their bodies to fuel their minds. Drinking water and eating balanced meals and snacks help kids pay better attention in school.
- **Sleep:** It's much easier to retain and recall information after a good night's sleep. Keep digital screens out of the bedroom, and turn them off an hour before bed to get better-quality rest.
- **Balance:** Encourage children to explore other interests and hobbies so that school is not their only focus.
- **Play:** Kids need unstructured time to play, unwind, be creative and relax. Taking breaks and being active can improve a child's ability to focus and do well in school.



If you are concerned your child may be experiencing symptoms of anxiety that go beyond what is normal and tolerable, talk to your child's pediatrician or school counselor about additional support that may be available.

# Practicing relaxation strategies

It's difficult for anyone to learn something new when they are anxious, angry or distracted, so try to introduce new relaxation (or coping) strategies when everyone is calm. A skill that works one day might not work the next, so encourage your child to try different strategies to help build a coping skills toolbox.

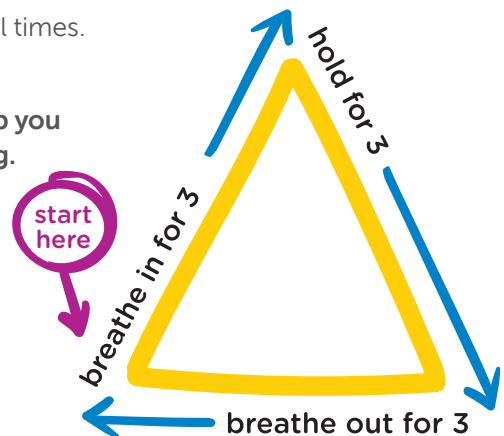
## Deep breathing

Deep breathing is a coping skill that can improve our ability to concentrate and better handle our emotions by slowing down our heart rate, allowing our muscles to relax and calming our minds and bodies.

### How to practice deep breathing:

1. Put your hand on your stomach so you can feel your stomach as it fills with air.
2. Inhale slowly through your nose.
3. Feel your stomach fill with air and hold your breath for a few seconds.
4. Exhale slowly through your mouth.
5. Repeat several times.

Tracing shapes can help you focus on your breathing. Use this triangle shape to practice.



# Manejo de la ansiedad académica

## Escuela primaria

STRONG<sup>4</sup>LIFE



Children's  
Healthcare of Atlanta

En cualquier año escolar, los niños pueden experimentar sentimientos de ansiedad por las actividades diarias, tales como las tareas, las pruebas o ser llamados en clase. Si bien algún tipo de ansiedad puede ser útil y motivadora, puede convertirse en un problema cuando interfiere en el funcionamiento diario.



**La ansiedad** es una sensación normal de nerviosismo, preocupación o inquietud que todas las personas experimentan a lo largo de sus vidas.

**La ansiedad académica** es un tipo específico de preocupación asociada con responsabilidades y presiones relacionadas con la escuela.

## Hablando acerca de la ansiedad académica

### Consejos para comunicarse

### En lugar de decir:

### Intente decir:

<b>Pregunte abiertamente</b> y permita que su hijo comparta sentimientos honestamente.	"¿Estás preocupado porque no te irá bien en esa materia?"	"¿Cómo te sientes acerca de esa prueba?"
<b>Reconozca sus sentimientos</b> para que su hijo se sienta comprendido.	"¡No te preocupes por eso... te irá bien!"	"Puedo ver que esto es importante para ti y por eso te sientes abrumado".
<b>Ayude a su hijo para que aprenda a expresar sus sentimientos</b> , no a evadirlos.	"Sé que estás nervioso por leer en voz alta frente a tu clase. Enviaré un correo electrónico a tu profesor para preguntar si pueden excusarte".	"Es normal sentirse nervioso. Vamos hacer unas respiraciones profundas juntos, y luego puedes practicar conmigo para que te sientas mejor preparado".

## Signos de ansiedad académica

Mientras que la ansiedad puede verse de formas distintas en cada niño, aquí hay algunas señales generales a tener en cuenta:

- Quejarse de frecuentes dolores de cabeza, dolores de estómago u otro dolor físico sin causa médica conocida.
- Evitar la escuela o ciertas clases (por ejemplo, negarse a vestirse o tratar de perder el autobús).
- Preocuparse por la escuela y no ocupar tiempo en las actividades que solían disfrutar, incluyendo interacciones sociales.
- Mostrar cambios en el sueño o hábitos alimenticios.
- Mostrar cambios en el estado de ánimo, como si pareciera estar "al límite", irritable o lloroso.
- Comportarse mal en clase (por ejemplo: ser el payaso, meterse en peleas o responder mal).
- Tener una actitud de "no me importa" sobre cualquier cosa relacionada con la escuela.
- Sudores, temblores o respiración rápida al pensar o hablar de la escuela.

# Mantenimiento de rutinas saludables

Las rutinas consistentes ayudan al niño a saber qué esperar, permitiéndole sentirse más seguro, tranquilo y centrado.

- **Nutrición:** Los niños necesitan nutrir su cuerpo para alimentar sus mentes. Tomando agua e ingiriendo alimentos y meriendas balanceadas ayudan a los niños a prestar más atención en el colegio.
- **Sueño:** Es mucho más fácil retener y recordar información después de una buena noche de sueño. Mantenga las pantallas digitales fuera del dormitorio, y apáguelas una hora antes de dormir, para tener un sueño más reparador.
- **Equilibrio:** Anime al niño a explorar otros intereses y pasatiempos para que la escuela no sea su único enfoque.
- **Jugar:** Los niños necesitan tiempo libre para jugar, relajarse, ser creativos y descansar. Hacer pausas y estar activos puede aumentar la capacidad del niño para concentrarse y mejorar en la escuela.



Si usted está preocupado porque su hijo está presentando síntomas de ansiedad que van más allá de lo normal e intolerable, hable con el pediatra o el consejero escolar de su hijo acerca del apoyo adicional que pueda estar disponible.

# Practicando estrategias de relajación

Es difícil para cualquiera aprender algo nuevo cuando se está ansioso, enojado o distraído, así que trate de introducir una nueva estrategia de relajación (o afrontamiento) cuando todos estén calmados. Una habilidad que funciona un día, podría no funcionar el siguiente, así que anime a su hijo a probar diferentes estrategias que le ayuden a desarrollar herramientas de habilidades de afrontamiento.

## Respiración profunda

La respiración profunda es una habilidad que puede mejorar nuestra capacidad de concentración y manejar mejor nuestras emociones haciendo más lento el ritmo de nuestro corazón, permitiendo que nuestros músculos se relajen y calmando nuestra mente y cuerpo.

### Cómo practicar la respiración profunda:

- 1 Ponga su mano sobre su estómago para que pueda sentirlo mientras se llena de aire.
- 2 Inhale lentamente por la nariz.
- 3 Sienta cómo su estómago se llena de aire y aguante la respiración durante unos pocos segundos.
- 4 Exhale lentamente por la boca.
- 5 Repita varias veces.

Trazar figuras puede ayudarle. Concéntrese en su respiración.

Use este triángulo para practicar.

