

When Anxiety Gets in the Way of Going to School

Understanding what's behind it—and how to help



When Anxiety Gets in the Way of Going to School

Understanding what's behind it and how to help

Getting your child to school can feel like the hardest part of the day whether the struggle starts the night before or first thing in the morning. They may say they feel sick, refuse to go, or become overwhelmed before the day even starts.

What can look like defiance is often something else entirely.

What you might be noticing

- Your child says they feel sick right before school
- Mornings are full of tears, shutdown, or resistance
- They ask to stay home or miss more school than usual
- Evenings or Sundays bring increased worry
- Once they stay home, they seem calmer but going back gets harder

What it might mean

When getting to school becomes a struggle, it can look like a child is being difficult but more often, it's driven by **anxiety or stress**. Your child isn't trying to avoid school, they're usually trying to avoid a feeling.

Something about going to school may feel too hard right now:

- homework, tests, or worries about performance
- social stress
- transitions or uncertainty
- feeling behind or not good enough
- worries about being away from home or a family member
- challenges at school, like peer conflict, bullying, or learning differences

Avoidance works in the short term:

- your child gets relief
- the stress goes down

But over time, it teaches the brain that avoiding school is what makes the anxiety go away. The more your child avoids school, the harder it feels to go back.

This isn't about a child being difficult or not trying, it's a sign your child is overwhelmed.

They're often struggling and don't yet have the tools to cope.

This is more common than most parents know and with the right support, families can move forward to break the cycle.

What helps at home

The goal isn't to eliminate anxiety overnight. It's to help you and your child build the skills to manage it.



Start with understanding

Before solving, help your child feel seen. When kids feel pushed before they feel understood, it can make anxiety stronger.

What this might sound like:

"I can tell this feels really hard for you."

"We'll figure this out together."

"You don't have to do it all at once."

"I'm here with you."



Keep the expectation, add support

Both are important. It's tempting to let your child stay home when things feel this hard—but repeated avoidance can make it even harder to go back.

Instead of: *"Fine, just stay home"*

Try: *"We're going to figure this out together, you don't have to do it alone."*



Break it into smaller steps

Full days can feel overwhelming. Instead of focusing on the whole day, start smaller:

- Getting in the car
- Walking into the school building
- Staying for one class

Small steps build confidence.



Partner with the school early

You don't have to figure this out alone. Schools can help with:

- Check-ins
- Adjusted schedules
- Identifying a safe adult
- Providing additional supports

Working with the school can help identify what's making school feel hard and what supports might be most helpful.



Stay calm (even when it's hard)

Your calm helps your child feel safe enough to try especially when they're anxious. This doesn't mean staying perfectly calm, it means doing your best to steady yourself in the moment.

Try This Tonight

- Ask: “What feels hardest about school right now?”
- Choose one **small step** for tomorrow
- Reassure: “We’ll work through this together”

FAQs

What if they’re really sick?

Always rule out medical concerns. But if this pattern shows up mainly around school, anxiety may be part of it.

Should I let them stay home for now?

Occasional days may be needed, but ongoing avoidance can make returning harder. Support + gradual return is key.

When to seek extra support

- School avoidance or refusal is starting to happen regularly
- Mornings are consistently escalating
- Your child is falling behind or withdrawing
- You feel stuck or unsure what to do

Support for both kids and parents can make a big difference especially when it’s in place early.

And with time, support, and practice, you and your child can build the skills and confidence to make school feel more manageable.

*This guide is part of **Cartwheel’s Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child’s mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. For students struggling to attend school, Cartwheel offers targeted support through our School Avoidance Program. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit cartwheel.org/families.**

Cuando la ansiedad dificulta ir a la escuela

Entendiendo qué hay detrás—y cómo ayudar



Cuando la ansiedad dificulta ir a la escuela

Entendiendo qué hay detrás—y cómo ayudar

Llevar a su hijo/a a la escuela puede sentirse como la parte más difícil del día, ya sea que la lucha empiece la noche anterior o a primera hora de la mañana. Es posible que diga que se siente mal, que se niegue a ir, o que se sienta agobiado/a antes de que el día siquiera comience.

Lo que puede parecer rebeldía muchas veces es otra cosa completamente distinta.

Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a dice que se siente mal justo antes de ir a la escuela
- Las mañanas están llenas de llanto, cierre emocional o resistencia
- Pide quedarse en casa o falta a la escuela más de lo habitual
- Las noches o los domingos traen más preocupación
- Cuando se queda en casa, parece más tranquilo/a, pero volver se vuelve más difícil

Qué puede significar esto

Cuando ir a la escuela se vuelve una lucha, puede parecer que el niño o la niña está siendo difícil—pero con más frecuencia, es **la ansiedad o el estrés** lo que lo impulsa. Su hijo/a no está tratando de evitar la escuela; generalmente está tratando de evitar un sentimiento.

Algo de ir a la escuela puede sentirse demasiado difícil en este momento:

- tareas, exámenes o preocupaciones por el rendimiento
- estrés social
- cambios o incertidumbre
- sentirse atrasado/a o no ser suficientemente bueno/a
- preocupación por estar lejos de casa o de un familiar
- dificultades en la escuela, como conflictos con compañeros, acoso escolar o diferencias en el aprendizaje

La evitación funciona a corto plazo:

- su hijo/a siente alivio
- el estrés disminuye

Pero con el tiempo, le enseña al cerebro que evitar la escuela es lo que hace que la ansiedad desaparezca. Cuanto más evita su hijo/a la escuela, más difícil se siente volver.

Esto no se trata de un niño o una niña siendo difícil o sin esforzarse—es una señal de que su hijo/a está agobiado/a. Con frecuencia están luchando y aún no tienen las herramientas para sobrellevarlo.

Esto es más común de lo que la mayoría de los padres saben, y con el apoyo adecuado, las familias pueden avanzar y romper este ciclo.

Qué ayuda en casa

El objetivo no es eliminar la ansiedad de la noche a la mañana. Es ayudar a usted y a su hijo/a a desarrollar las habilidades para manejarla.



Empiece por comprender

Antes de buscar soluciones, ayude a su hijo/a a sentirse escuchado/a. Cuando los niños se sienten presionados antes de sentirse comprendidos, la ansiedad puede volverse más fuerte.

Algunas cosas que puede decirle:

"Puedo ver que esto se siente muy difícil para ti."

"Lo vamos a resolver juntos."

"No tienes que hacerlo todo de una vez."

"Estoy aquí contigo."



Mantenga la expectativa, pero agregue apoyo

Los dos son importantes. Cuando las cosas se sienten tan difíciles, puede ser tentador dejar que su hijo/a se quede en casa—pero la evitación repetida puede hacer que volver sea aún más difícil.

En lugar de: *"Está bien, quédate en casa"*

Pruebe: *"Lo vamos a resolver juntos; no tienes que hacerlo solo/a."*



Divídale en pasos más pequeños

Un día completo puede sentirse abrumador. En lugar de enfocarse en todo el día, empiece con algo más pequeño:

- Subir al carro
- Entrar al edificio de la escuela
- Quedarse para una sola clase

Los pasos pequeños generan confianza.



Trabaje con la escuela desde el principio

Usted no tiene que resolver esto solo/a. La escuela puede ayudar con:

- Revisiones de cómo está el niño/a
- Horarios ajustados
- Identificar a un adulto de confianza
- Brindar apoyos adicionales

Trabajar con la escuela puede ayudar a identificar qué está haciendo que la escuela se sienta difícil y qué apoyos pueden ser más útiles.



Mantenga la calma (aunque sea difícil)

Su calma ayuda a su hijo/a a sentirse suficientemente seguro/a para intentarlo, especialmente cuando está ansioso/a. Esto no significa mantenerse perfectamente calmado/a—significa hacer su mejor esfuerzo para tranquilizarse en el momento.

Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo más difícil de la escuela en este momento?”
- Elija **un paso pequeño** para mañana
- Tranquilícelo/a: “Lo vamos a superar juntos”

Preguntas frecuentes

¿Y si realmente está enfermo/a?

Siempre descarte preocupaciones médicas. Pero si este patrón aparece principalmente en torno a la escuela, la ansiedad puede ser parte del problema.

¿Debo dejarle quedarse en casa por ahora?

Puede que algunos días sea necesario, pero la evitación continua puede hacer que volver sea más difícil. El apoyo junto con un regreso gradual es clave.

Cuándo buscar apoyo adicional

- La evitación o el rechazo escolar está comenzando a ocurrir con regularidad
- Las mañanas están escalando de manera constante
- Su hijo/a está quedándose atrás o alejándose
- Usted se siente sin salida o no sabe qué hacer

El apoyo tanto para los niños como para los padres puede marcar una gran diferencia, especialmente cuando se obtiene a tiempo.

Y con tiempo, apoyo y práctica, usted y su hijo/a pueden desarrollar las habilidades y la confianza para que la escuela se sienta más manejable.

Esta guía es parte de la serie de guías para padres de Cartwheel — recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**