

# When Back to School Feels Hard

What's expected, when to worry, and when to seek support



Starting a new school year is a big transition. It's common for children and teens to experience a mix of excitement, worry, frustration, or uncertainty as they adjust to new routines, expectations, teachers, classmates, and social situations.

Many challenges improve with time, reassurance, and routine. Sometimes, however, they last longer or begin interfering with daily life. Knowing the difference can help you decide when your child may benefit from additional support.

## It's common to notice...

### Worry or nervousness

#### What's expected

- First-day jitters
- Asking lots of questions
- Wanting extra reassurance
- Feeling unsure about a new teacher, classmates, or routines

#### Consider seeking support if...

- Worry persists beyond the initial adjustment period or continues to worsen
- Anxiety begins interfering with sleep, friendships, or everyday activities
- Your child seems increasingly overwhelmed or withdrawn

### Resistance to going to school

#### What's expected

- Complaining about getting up
- Missing the freedom of summer
- Some reluctance during the first few days

#### Consider seeking support if...

- Your child regularly refuses or avoids school
- Morning struggles become more frequent or intense over time
- Attendance or participation in school is being affected

### Bigger emotions

#### What's expected

- More irritability
- Tears or frustration
- Feeling overwhelmed after school
- Needing extra downtime

#### Consider seeking support if...

- Reactions feel intense or difficult to manage
- Emotions are affecting relationships or daily routines
- Things don't improve over several weeks

### Friendship challenges

#### What's expected

- Adjusting to new classmates
- Missing old friends
- Worrying about fitting in
- Occasional friendship conflicts

#### Consider seeking support if...

- Your child feels persistently isolated or left out
- Social stress is affecting mood or school attendance
- Your child withdraws from friends or activities they usually enjoy

### Sleep and routines

#### What's expected

- Feeling tired while adjusting
- Earlier bedtimes taking time to establish
- Some difficulty getting back into routines

#### Consider seeking support if...

- Sleep problems continue beyond the adjustment period
- Fatigue is affecting school or daily functioning



### Remember

**Every child adjusts differently.** Some settle in within a few days, while others need more time. What matters most isn't having a perfect start—it's noticing whether your child is gradually adapting and feeling more confident over time.

**It's also okay if you're not sure how to respond.** Many parents wonder whether what they're seeing is part of a typical adjustment or a sign their child needs more support.

If concerns persist, begin interfering with your child's well-being, or you're feeling unsure about what to do next, reaching out for support early can make a meaningful difference.

## Looking for more back to school support?

Explore these related parent guides:

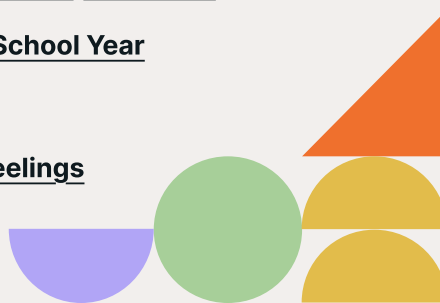
- [Easing the Back to School Transition](#)
- [When Anxiety Gets in the Way of Going to School](#)
- [Resetting Screen Habits for the School Year](#)
- [Big Feelings, Big Reactions](#)
- [Friendships, Fitting In, and Big Feelings](#)



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual teletherapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry.

Cartwheel also offers specific Care Programs designed around the challenges families are navigating, like school avoidance, screen time struggles, and intense emotions or behavior challenges.

**To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.com/families](https://cartwheel.com/families)**



# Cuando el Regreso a la Escuela se Siente Difícil

Qué es normal, cuándo preocuparse y cuándo buscar apoyo



Empezar un nuevo año escolar es un gran cambio. Es normal que los niños y adolescentes sientan una mezcla de emoción, preocupación, frustración o incertidumbre mientras se adaptan a nuevas rutinas, expectativas, maestros, compañeros y situaciones sociales.

Muchos retos mejoran con el tiempo, el apoyo y la rutina. Pero a veces duran más tiempo o empiezan a afectar la vida diaria. Saber la diferencia le puede ayudar a decidir si su hijo/a se beneficiaría de apoyo adicional.

## Es normal notar...

### Preocupación o nerviosismo

#### Qué es normal

- Nervios el primer día
- Hacer muchas preguntas
- Necesitar más apoyo y palabras de aliento
- Sentirse inseguro/a sobre un nuevo maestro, compañeros o rutinas

#### Considere buscar apoyo si...

- La preocupación continúa después del período inicial de adaptación o sigue empeorando
- La ansiedad empieza a afectar el sueño, las amistades o las actividades diarias
- Su hijo/a se ve cada vez más abrumado/a o retraído/a

### Resistencia a ir a la escuela

#### Qué es normal

- Quejarse al levantarse
- Extrañar la libertad del verano
- Algo de resistencia los primeros días

#### Considere buscar apoyo si...

- Su hijo/a se niega o evita ir a la escuela con frecuencia
- Las dificultades en la mañana se vuelven más frecuentes o intensas con el tiempo
- La asistencia o participación en la escuela se ve afectada

### Emociones más intensas

#### Qué es normal

- Más irritabilidad
- Llanto o frustración
- Sentirse abrumado/a después de la escuela
- Necesitar más tiempo para descansar

#### Considere buscar apoyo si...

- Las reacciones se sienten intensas o difíciles de manejar
- Las emociones afectan las relaciones o las rutinas diarias
- Las cosas no mejoran después de varias semanas

### Dificultades con las amistades

#### Qué es normal

- Adaptarse a compañeros nuevos
- Extrañar a los viejos amigos
- Preocuparse por encajar
- Conflictos ocasionales con amigos

#### Considere buscar apoyo si...

- Su hijo/a se siente aislado/a o excluido/a de forma constante
- El estrés social afecta su estado de ánimo o su asistencia a la escuela
- Su hijo/a se aleja de amigos o actividades que antes disfrutaba

### Sueño y rutinas

#### Qué es normal

- Sentirse cansado/a mientras se adapta
- Establecer horarios de dormir más temprano toma tiempo
- Algo de dificultad para retomar las rutinas

#### Considere buscar apoyo si...

- Los problemas de sueño continúan después del período de adaptación
- El cansancio afecta la escuela o las actividades diarias



**Cada niño se adapta de manera diferente.** Algunos se acomodan en pocos días, mientras que otros necesitan más tiempo. Lo más importante no es tener un comienzo perfecto, sino notar si su hijo/a se va adaptando poco a poco y sintiéndose más seguro/a con el tiempo.

**También está bien si no está seguro/a de cómo responder.** Muchos padres se preguntan si lo que ven es parte de una adaptación normal o una señal de que su hijo/a necesita más apoyo.

Si las preocupaciones continúan, empiezan a afectar el bienestar de su hijo/a, o usted no está seguro/a de qué hacer, buscar apoyo a tiempo puede hacer una gran diferencia.

## ¿Busca más apoyo para el regreso a la escuela?

Explore estas guías para padres relacionadas:

- [Facilitando la Transición al Regreso a la Escuela](#)
- [Cuando la Ansiedad Interfiere con Ir a la Escuela](#)
- [Restableciendo los Hábitos de Pantallas para el Año Escolar](#)
- [Emociones Grandes, Reacciones Grandes](#)
- [Amistades, Encajar y Emociones Grandes](#)



Cartwheel trabaja junto con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias, incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría.

Cartwheel también ofrece Programas de Atención diseñados para los retos que enfrentan las familias, como el rechazo escolar, las dificultades con el tiempo de pantalla y las emociones o comportamientos intensos.

**Para saber más o averiguar si Cartwheel trabaja con la escuela de su hijo/a, visite [cartwheel.com/families](https://cartwheel.com/families)**

