

Top 5 Back-to-School Stressors —and How to Help

The start of a new school year often brings a mix of excitement, change, and stress. While some worry is normal, ongoing challenges may be a sign your child needs extra support. Parents and caregivers play an important role in helping kids manage these transitions with calm and consistency. Here are five common back-to-school stressors, along with simple ways to help kids and teens cope.



Changing Sleep Routines

What to Look For

Trouble falling asleep, cranky mornings, or fatigue during the day

How to Help

- Begin shifting bedtimes and wake-ups 1–2 weeks before school starts.
- Keep sleep/wake times consistent, even on weekends.
- Start the bedtime routine at a set time each night (ideally 30–60 minutes before sleep).
- Establish calming activities (dim lights, quiet time, limited screens).
- Encourage the whole household to wind down together in the evening.



Social Worries

What to Look For

Nervousness about making friends, lunchtime, activities, or fitting in

How to Help

- Ask who they're hoping to see or spend time with.
- Practice conversation starters or ways to join in.
- Remind them that many kids feel nervous about friendships and change.
- For younger kids, consider arranging a first-week buddy; with tweens/teens, talk about identifying a friend they can turn to for support at school.
- Reassure them that friendships take time—and it's okay not to be friends with everyone.



Academic Pressure

What to Look For

Worry about falling behind, perfectionism, frustration with schoolwork, or school avoidance

How to Help

- Emphasize effort and progress, not just grades.
- Break assignments into smaller, manageable steps.
- Normalize mistakes and setbacks—remind kids this is how we grow and learn.
- Offer encouragement without adding pressure, especially early in the year
- Reassure them that it's okay to ask for help—from teachers, tutors, or you.



Separation Anxiety

What to Look For

Tears or clinginess, physical complaints (e.g., stomach aches), or asking to stay home

How to Help

- Keep drop-offs short, calm, and confident—even if your child is upset.
- Create a simple goodbye ritual (like a wave, hug, or special phrase).
- Send a small comfort item or note if allowed.
- If anxiety continues, partner with your child's teacher or counselor to create a plan.



Transition Overload

What to Look For

Mood swings, meltdowns, avoidance, or difficulty adjusting to new routines

How to Help

- Keep mornings and evenings as consistent and calm as possible.
- Build in breaks and downtime after school.
- Offer extra patience and empathy—transitions are hard for everyone.
- Validate feelings and give kids space to adjust.
- Reassure them it's okay to feel overwhelmed and to take things one step at a time.

Check in regularly about how your child is feeling. Let them know it's okay to have ups and downs—and that they can turn to you for support. Some stress is normal, but if it doesn't ease after a few weeks, reach out to a teacher, counselor, or pediatrician. Early support helps kids feel better faster.

Los 5 principales factores estresantes de regresar a la escuela y cómo aliviarlos

El comienzo de un nuevo año escolar puede traer una mezcla de emoción, cambios y estrés. Si bien es normal que haya algo de preocupación, los desafíos constantes pueden ser una señal de que su hijo necesita apoyo adicional. Los padres y cuidadores desempeñan un papel importante para ayudar a los niños a gestionar estas transiciones con calma y constancia. Aquí presentamos cinco factores estresantes comunes regresando a la escuela, junto con maneras sencillas de ayudar a los niños y adolescentes a afrontarlos.



Cambiar las rutinas de sueño

Qué buscar

Dificultad para conciliar el sueño, mañanas de mal humor o fatiga durante el día.

Cómo ayudar

- Empiece a cambiar la hora de acostarse y de despertarse 1 o 2 semanas antes del inicio de clases.
- Mantenga la misma hora de acostarse y despertarse, incluso los fines de semana.
- Inicie la rutina para acostarse a una hora fija cada noche (idealmente, 30 a 60 minutos antes de dormir).
- Establezca actividades relajantes (luces tenues, tiempo de silencio, pantallas limitadas).
- Anime a toda la familia a relajarse juntos por la noche.



Preocupaciones sociales

Qué buscar

Nerviosismo por hacer amigos, la hora del almuerzo o actividades.

Cómo ayudar

- Pregúntales a quién esperan ver o con quién pasar tiempo.
- Practiquen formas de iniciar una conversación o de participar.
- Recuérdales que a muchos niños les inquietan las amistades y los cambios y es normal estar nervioso.
- Para los niños más pequeños, considera buscar un compañero para la primera semana; con los preadolescentes y adolescentes, habla sobre encontrar un amigo al que puedan recurrir para que les apoye en la escuela.
- Tranquilízalos diciéndoles que las amistades llevan tiempo y que no pasa nada por no ser amigos de todos.



Presión académica

Qué buscar

Preocupación por quedarse atrás, perfeccionismo, frustración con el trabajo escolar o evasión escolar.

Cómo ayudar

- Enfatiza el esfuerzo y el progreso, no solo las calificaciones.
- Divide las tareas en pasos más pequeños y manejables.
- Normaliza los errores y los contratiempos; recuérdales a los niños que así es como crecemos y aprendemos.
- Anímalos sin presionarlos, especialmente al principio del año
- . Asegúrales que está bien pedir ayuda, ya sea a maestros, tutores o a ti.



Ansiedad por separación

Qué buscar

Lágrimas o apego, quejas físicas (por ejemplo, dolores de estómago) o pedir quedarse en casa

Cómo ayudar

- Mantenga las entregas breves, tranquilas y con confianza, incluso si su hijo está molesto.
- Cree un ritual de despedida sencillo (como un saludo, un abrazo o una frase especial).
- Envíe un pequeño objeto de consuelo o una nota si está permitido.
- Si la ansiedad persiste, colabore con el maestro o el consejero de su hijo para crear un plan.



Sobrecarga de transición

Qué buscar

Cambios de humor, crisis nerviosas, evasión o dificultad para adaptarse a nuevas rutinas.

Cómo ayudar

- Mantenga las mañanas y las tardes lo más constantes y tranquilas posible.
- Incluya descansos y tiempo libre después de la escuela.
- Ofrezca más paciencia y empatía: las transiciones son difíciles para todos.
- Valide sus sentimientos y dé a los niños espacio para adaptarse.
- Asegúreles que está bien sentirse abrumado y que deben ir paso a paso.

Pregúntele regularmente cómo se siente su hijo. Dígame que no hay problema con tener altibajos y que puede contar con usted para recibir apoyo. Es normal sentir algo de estrés, pero si no desaparece después de unas semanas, contacte con un maestro, un consejero o un pediatra. El apoyo temprano ayuda a los niños a sentirse mejor más rápido.