

## **Si tu hijo no quiere ir a la escuela**

Es la hora de levantarse para desayunar y concurrir a la escuela como siempre, o es la hora del almuerzo si el niño concurre de tarde, y éste empieza a quejarse de síntomas físicos tales como: dolor de panza, dolor de cabeza, molestias en las piernas o, la queja más típica, náuseas; o tiene "¡tanto sueño!" que no logra levantarse. Los padres lo dejan en casa pensando que algo que comió le cayó mal, o que está incubando una gripe o enfermedad parecida.

Curiosamente pasadas éstas horas (hora de levantarse, desayunar o almorzar) el niño parece mejorar repentinamente, es más, juega y se muestra tan sano como siempre.

La mamá aliviada se dice: "que suerte, no estaba incubando nada, el malestar pasó" pero... al día siguiente se repite exactamente el mismo cuadro y a las mismas horas. Así puede pasar la semana entera hasta que al llegar el sábado y el domingo el niño salta de la cama con energía y sin ninguna queja física, y almuerza sin ningún tipo de problema. Seguramente a esas alturas los papás ya advirtieron que los "síntomas" aparecen sólo en los momentos previos a concurrir al colegio.

Frente a ésta situación muchos de los padres al llegar el lunes se proponen hacer caso omiso a los supuestos malestares del hijo y obligarlo a asistir a clase. Allí aparece una negativa explícita y rotunda del niño a ir a la escuela que se acompaña de llanto, berrinches o "abrazos apretados" al adulto y una conducta inhibida fuera de lo que es habitual en ése niño. Esta es la situación que pueden estar viviendo muchos papás y niños en éste mes que ha transcurrido, desde el comienzo de las clases hasta la semana de vacaciones y que precisamente se puede ver recrudecido en el retorno a clases después de dicha obligada ausencia escolar.

A ésos papás que se están viendo reflejados en la situación que se describió anteriormente, los invito a preguntarse si en los últimos tiempos el niño se ha negado también a concurrir a cumpleaños, no ha querido quedarse en casa de los abuelos o a jugar en casa de un amiguito, de pronto de forma menos "dramática", alegando simplemente: no tener ganas. Si ése fuera el caso podemos estar frente a lo que se ha denominado tanto "Angustia de Separación" como "Ansiedad por Separación"; pero si la negativa es sólo a ir a la escuela, se trata en principio, de Ansiedad Escolar, y digo en principio, porque para hablar de lo que se denomina "Fobia Escolar" se tienen que dar algunos otros elementos que vamos a ir explicando.

### **¿Qué es la Angustia de Separación o Ansiedad por Separación?**

Es la ansiedad o miedo intenso que experimenta un niño cada vez que se separa de sus padres o las personas que cumplan esa función, muchas veces la preocupación por parte del niño de que sus padres sufran un daño cuando no están presentes y siempre, la evitación de las situaciones que impliquen dicha separación, como por ejemplo: cumpleaños, escuela, club, casa de amigos o salidas con personas que no sean sus padres, etc.

### **¿Qué es la Fobia Escolar?**

Es la ansiedad o miedo intenso que experimenta un niño ante la "situación escolar" y que se expresa a través de llanto, berrinches, comportamiento inhibido y/o abrazarse a los adultos con quién esté, cada vez que dicha situación se aproxime o sea anticipada por el niño. No es necesariamente reconocido como "miedo" por el niño. Se acompaña de la negativa a concurrir al recinto escolar. No tiene que existir una base "real" para el miedo, sino que debe tratarse de un miedo irracional o "sin motivo". Tiene que durar al menos seis meses para poder hablar de "Fobia" y no de Ansiedad elevada frente a la situación escolar.

Resultan bien claros los elementos claves que transforman la ansiedad elevada en Fobia. Estos son: la duración y que no existan motivos reales asociados con la escuela que provoquen miedo en el niño. Algunos de esos motivos podrían ser: hostigamiento por parte de algún compañero, mala relación con la maestra, dificultades de aprendizaje o de rendimiento, etc. Por eso siempre es muy importante averiguar si alguna de éstas cosas está sucediendo antes de tratarla como una fobia.

Si el niño relata que siente vergüenza frente a sus compañeros, miedo de que se rían de él o que se siente observado por sus pares o que teme encontrarse en una situación embarazosa, puede tratarse de una Fobia Social.

### **¿Qué es la Fobia Social?**

En los niños éste trastorno se caracteriza por un temor acusado y persistente a las situaciones sociales que no pertenezcan al marco familiar, y con individuos de su misma edad. (y no sólo en una interacción con un adulto). La ansiedad o temor aparece en forma de llanto, berrinches, inhibición o retraimiento cada vez que está con sus pares en situaciones no familiares. Trata de evitar dichas situaciones, y deben prolongarse ésta evitación y el malestar, cuando no lo logra, durante por lo menos seis meses.

### **¿Cómo actuar?**

Primero que nada entonces, averiguar exhaustivamente si alguna cosa está sucediendo en la escuela que haga que el niño no quiera concurrir. Si esto fuera así debemos resolver junto con el niño el tema de que se trate (habría que ver cómo, según que tema sea).

Una vez descartadas estas cosas de las que hablamos, lo que debemos hacer es no permitir que el niño siga evitando la situación que teme. Si le permitimos la evitación, porque esa actitud en el momento tranquiliza al niño y por lo tanto a los padres también, lo único que lograremos es aumentar la intensidad de la Fobia si ya lo es, o de la ansiedad hasta transformarla en Fobia, y perpetuarla en el tiempo.

Los papás se preguntarán como obligarlo a concurrir al colegio si tiene tanto miedo, o claros síntomas físicos, o grita y patalea. Ni va a ir a la escuela como si nada le sucediera ni va a dejar de ir. Va a concurrir acompañado por los padres (o por uno de ellos si esto no es posible) y va a ir haciendo una aproximación gradual a la situación que teme, o sea, a la escuela.

Es sumamente importante que los papás se preparen para este "acompañamiento" del niño recibiendo asesoramiento profesional y que padres y educadores se acerquen, siendo fundamental que éstos últimos estén en pleno conocimiento de lo que está sucediendo y que reciban también asesoramiento de cómo ayudar a la reinserción del niño a la clase. Cuando existe un Psicólogo en la escuela la tarea se facilita porque el profesional, ya inserto en la institución, hace de facilitador, asesor y mediador entre padres y maestros. Cuando no, el Psicólogo que asesore a los padres debe tener la habilidad de insertarse en la escuela y realizar ésta tarea.

En otras palabras, no existe tratamiento posible de la Fobia o de la Ansiedad Escolar sin la participación de los integrantes principales de la institución, ni existe un tratamiento exclusivamente "de consultorio" sino que hay que hacerlo también en la "situación misma" que provoca la ansiedad, o sea, en la escuela.

Aunque parezca complejo es un tratamiento relativamente rápido (dependiendo en gran medida del tiempo que haga que al niño le está sucediendo) y altamente efectivo, pero requiere de paciencia por parte de los padres y de buena disposición por parte de los educadores, para poder realizar una tarea de conjunto.