

La fobia escolar y otros miedos

Sobrevivir en la jungla

Salir a la pizarra, exponer un trabajo en público, cambiarse de ropa para la clase de Educación Física o, simplemente, compartir recreo con un montón de pandillas desconocidas son situaciones en las que algunos estudiantes lo pasan tan mal como si se encontraran en mitad de la jungla. Y es que a veces el ambiente en los centros escolares es un poco así: salvaje. Por lo menos, hasta que no te familiarizas con él. Así es que no solo los más pequeños sufren la llamada fobia escolar: el rechazo al colegio puede darse en niños y adolescentes de todas las edades. Sobre todo hay dos momentos clave: en torno a los 6 años, que coincide con la entrada en 1.º de primaria, y sobre los 12 años, cuando se incorporan a la educación secundaria obligatoria. Además, suele coincidir que son buenos estudiantes y muy responsables con sus tareas, aunque se pueden retrasar si acumulan muchas faltas de asistencia a causa de constantes «dolores de barriga» o «ganas de vomitar» con una clara base nerviosa.

Ante un caso de fobia escolar, estas son unas orientaciones de primeros auxilios para padres y profesores:

1. La regla de oro: asistir todos los días al colegio. Cuanto más tiempo pase en casa, más difícil le resultará volver. En caso de niños pequeños, la mejor estrategia es informarle, con toda la calma, de que se va a quedar solo pero volverán a buscarlo; y, entonces, marcharse rápidamente. Las despedidas demasiado largas no benefician en nada.

2. Cuando las cosas se ponen difíciles: si se niega a ir al colegio, hay que intentar hablar con él sobre sus temores y llevarlo a clase. Si esto no es posible, hay que concertar una cita con el médico para ese mismo día. Si los síntomas que muestra son por ansiedad, se debe seguir las instrucciones del especialista (quizá le recete algún relajante) y volver al colegio lo antes posible.

3. Solicitar la colaboración de los profesores y del orientador del centro. En caso de que los síntomas del niño se vuelvan a mostrar, hay que dejarlo que descansa de 5 a 15 minutos en algún despacho, pero no enviarlo a casa. También puede ser recibido por el orientador, que le puede enseñar a manejar una buena técnica de relajación.

4. Intentar que pase más tiempo con otros niños de su edad. Es frecuente que los niños con fobia escolar prefieran estar dentro de casa y huyan de pasar una noche en casa de un amigo. Por eso hay que fomentar su participación en clubes o equipos deportivos, campamentos y visitas a las casas de los colegas.





¿ME DUELE LA BARRIGA!

EN BREVE

¿MIEDO O FOBIA?

El miedo se convierte en una fobia cuando existe un temor desproporcionado hacia un objeto, persona, animal o situación que en apariencia no resulta peligrosa ni amenazante. Y la ansiedad, a diferencia de la fobia, no está vinculada a algo concreto, sino que se trata de un estado de nerviosismo y preocupación general y continuado.

ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

Es la que sienten los niños al separarse de sus padres o al salir de casa. Es normal entre los 18 y 24 meses de edad (y se manifiesta a través de lloros, rabietas y enfado ante los extraños), pero puede convertirse en un problema si se prolonga a lo largo de su desarrollo. Pueden llegar a ser chicos apáticos y tristes que tienden a aislarse de su grupo de iguales y refugiarse en la familia. Muchas veces está asociada a la depresión, por lo que requiere la intervención de un especialista

Saber cuáles son los miedos normales en las distintas edades nos sirve para detectar los más patológicos, que requieren atención especializada. Los miedos evolutivos habituales, que sufren un elevado porcentaje de niños y adolescentes, suelen disminuir con la edad. Las estadísticas también revelan que son más frecuentes en las niñas. En cualquier caso, ante quejas de dolores de barriga, náuseas u otras molestias físicas hay que descartar un problema real... ¡que no todo es psicológico!

En el cuadro se resumen los miedos considerados normales en los distintos estadios de desarrollo:

EDADES	MIEDOS
0-12 meses	Ante los estímulos desconocidos.
2-4 años	A los animales; a la separación de su madre.
4-6 años	A la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios; a la muerte.
6-9 años	Al daño físico; al ridículo.
9-12 años	A los incendios, a los accidentes, a las enfermedades y a los conflictos con los mayores; a la relación con los demás.
12-18 años	Los relacionados con la autoestima y la relación interpersonal.