

Orientaciones para padres ante la fobia escolar

¿Qué es la fobia escolar?

- La fobia escolar es la incapacidad total o parcial del niño de acudir al colegio como consecuencia de un **miedo irracional** a algún aspecto de la situación escolar.
- La posibilidad de acudir al colegio produce en el niño **angustia anticipatoria**, que se produce **justo antes de acudir al colegio**, o bien la tarde antes con aumento de los síntomas **al anochecer**.
- Los síntomas de angustia pueden acompañarse de **náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal o cefaleas**. Esto hace que el niño trate por todos los medios de evitar acudir al colegio.
- En ocasiones el niño puede especificar un motivo de los síntomas de ansiedad (miedo a un profesor, a una asignatura), pero en muchas ocasiones no es capaz de concretar el motivo de su angustia.
- Hay que **distinguir entre fobia escolar y ansiedad por separación**. No obstante, no todos los niños que tienen una fobia escolar presentan ansiedad de separación, y hay niños que presentan ansiedad de separación y acuden de forma habitual al colegio.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Es importante el acuerdo entre ambos progenitores, **evitando sobreproteger** al niño.
- **No espere a que su hijo “se cure”** para poder llevarlo al colegio. La mejor terapia es **ir diariamente a la escuela**. Esto hará que los síntomas físicos sean menos intensos y se den con menor frecuencia.
- **Sea particularmente firme por las mañanas**. Al principio, las mañanas pueden ser difíciles, su hijo le pondrá a prueba pero usted deberá hacer que la asistencia a la escuela sea una regla rigurosa, sin excepciones.
- Sea optimista con su hijo y asegúrele que se sentirá mejor una vez que llegue a la escuela.
-



- **No debe manifestar ansiedad.** Debe quitar importancia a sus vómitos, mareos, inapetencias o dolores estomacales.
- **No debe preguntarle a su hijo/a cómo se siente porque esto lo estimulará a quejarse.** Si el niño está suficientemente bien para estar levantado y andar de un lado a otro dentro de la casa, está suficientemente bien para poder ir a la escuela. Si se queja de síntomas físicos, pero son los de siempre, deberá ser enviado a la escuela inmediatamente con mínima discusión.
- Algunas veces su hijo llorará y gritará, negándose absolutamente a ir a la escuela. En ese caso, después de hablar con él sobre sus temores, se le debe llevar.
- Uno de los padres podría ser mejor que el otro en hacer cumplir esto. Incluso en algunas ocasiones, un pariente puede encargarse de llevar al niño al colegio durante unos días.
- Deben informar al tutor que, si los síntomas del niño aumentan, deje que se relaje de 5 a 15 minutos en otro lugar, en lugar de enviarlo a casa. Si el niño tiene algunos temores especiales, como recitar en clase, salir a la pizarra..., puede hablar con su tutor para evitar esas situaciones.
- En algún momento que no sea una mañana de escuela, **hable con su hijo sobre su temor a la escuela.** Pregúntele qué es lo que podría pasarle en la escuela o en camino a la escuela. Después de escucharlo atentamente, dígame que entiende sus sentimientos, pero que sigue siendo necesario que asista a la escuela mientras mejora.
- Ayúdele a su hijo a **pasar más tiempo con otros niños de su edad.** Fuera de la escuela, los niños con fobia escolar tienden a preferir estar con sus padres, jugar dentro de casa, estar solos en su cuarto, ver mucha televisión, etc.
- Ayúdele a su hijo a aprender a **quedarse a dormir** en la casa de algún pariente o amigo.

Por último, es importante

Manifestar interés por la escuela, su asistencia al centro escolar y la tarea desarrollada en él.