

ORIENTACIONES A LA FAMILIA ANTE UNA FOBIA ESCOLAR

Consideraciones:

Este síndrome se caracteriza por un manifiesto rechazo a la asistencia al colegio e implica un temor irracional por alguna situación particular. Está relacionada con el contexto escolar y hechos traumáticos reales en la escuela (participación obligatoria en algunas actividades, rechazo de los compañeros, rigidez del profesor, etc.). Puede agravarse por reacciones verbales hostiles por parte del profesorado al no comprender los temores del niño o por conflictos entre los padres y los profesores. Los síntomas incluyen: dolor abdominal, náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza, palidez y debilidad, que aparecen por la mañana antes de ir a la escuela y por lo general desaparecen antes que terminen las clases, y no aparecen los fines de semana ni días festivos. Las fobias son una forma de miedo que responde a estas características: son desproporcionadas a la situación que desencadena la respuesta de miedo y están relacionadas con estímulos que no son objetivamente peligrosos, no pueden ser eliminadas racionalmente porque están más allá del control voluntario, tienen larga duración, interfieren considerablemente en la vida cotidiana del niño en función de las respuestas de evitación, y suelen aparecer con más frecuencia entre los 4 y 8 años.

Los niños con fobia escolar tienden a manifestar los siguientes tipos de respuestas:

1. Se niegan a asistir al colegio.
2. Lloran, gritan y patalean al llevarles a la escuela.
3. Se quejan de dolores y enfermedades cuando se acerca el momento de ir a la escuela, desapareciendo los síntomas si se le permite quedarse en casa.
4. Manifiestan síntomas fisiológicos como rigidez muscular, sudoración excesiva en la palma de las manos, dolor de cabeza y estomago, nauseas, vómitos, diarrea.
5. Anticipan consecuencias desfavorables.
6. Evalúan negativamente sus capacidades.
7. Planean escaparse del colegio.

Orientaciones:

Intervención familiar

Si se hace cumplir la regla de la **asistencia diaria a la escuela**, el problema de la fobia escolar mejorará en forma notable en una o dos semanas.

En cambio, si no le exige a su hijo que asista diariamente a la escuela, los síntomas físicos y el deseo de quedarse en casa se volverán más frecuentes. **Cuanto más tiempo pase su hijo en casa, tanto más difícil le resultará volver a la escuela.** Podrían estar en juego la vida social y la educación futura del niño.

Cuando el niño se alborota al separarse de los padres, la mejor estrategia es informarle, calmadamente, que el padre/ madre regresará y que el niño tiene que quedarse, entonces debe irse rápido. **Una separación firme, rápida y con cariño** es mejor tanto para los padres como para el niño.

1. Insistir ir a la escuela.

La mejor terapia de la fobia escolar es ir diariamente a la escuela. Los temores se superan enfrentándolos cuanto antes. La asistencia diaria a la escuela hará que casi todos los síntomas físicos del niño mejoren.

Los síntomas se volverán menos intensos y se presentarán con menor frecuencia y, con el tiempo, el niño volverá a disfrutar de la escuela.

Sin embargo, al principio el niño pondrá a prueba la determinación de la madre de enviarlo a la escuela todos los días. **Los padres deberán hacer que la asistencia a la escuela sea una regla rigurosa, sin excepciones.**

2. Los padres deben ser particularmente firmes las mañanas de los días de escuela.

Al principio, las mañanas pueden ser difíciles. Nunca se le debe preguntar al niño 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 ya ha mostrado en otras ocasiones, deberá ser enviado a la escuela inmediatamente con mínima discusión.

En el caso de que los padres no estén seguros acerca de la salud de su hijo, deben enviarlo a la escuela de todos modos; porque si los síntomas empeoran después, el centro lo comunicará a la familia.

Aunque se le haga tarde, el niño debe ir a la escuela.

Algunas veces un niño puede llorar y gritar, 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 del asunto durante unos días.

3. Coger una cita para que el niño vaya a ver a su médico la misma mañana si se queda en casa.

Si el niño tiene un síntoma físico nuevo o parece estar muy enfermo, es probable que los padres quieran que se quede en casa. Si tienen dudas, probablemente su médico puede determinar la causa de la enfermedad del niño. Si el síntoma es causado por una enfermedad, puede iniciarse el tratamiento apropiado. Si el síntoma es causado por ansiedad, el niño deberá volver a la escuela inmediatamente.

Los niños con dolor de garganta, tos moderada, secreción nasal u otros síntomas de resfriado, pero sin fiebre, pueden ser enviados a la escuela. Los niños no deben permanecer en casa por "parecer enfermos", "tener mal color", "tener ojeras" o "estar fatigados".

4. Solicitar la asistencia del personal de la escuela.

Deben informar al maestro de la escuela 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, el maestro generalmente hará concesiones especiales.

5. Hablar con el niño sobre su temor a la escuela.

En algún momento, que no sea una mañana de escuela, hablar con el niño sobre sus problemas, alentarle a decir exactamente lo que le molesta, preguntarle qué es lo peor que podría pasarle en la escuela o en el camino a la escuela. Si hay una situación que pueda cambiar, decirle que harán todo lo posible por cambiarla. Si les preocupa que los síntomas puedan empeorar en la escuela, asegúrenle que puede relajarse unos minutos en el colegio según lo necesite.

Después de escucharlo atentamente, deben decirle que entienden sus sentimientos, pero que sigue siendo necesario que asista a la escuela mientras mejora.

6. Ayudar al niño 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.

Muchos no pueden pasar una noche en casa de un amigo sin desarrollar un sentimiento abrumador de nostalgia. Necesitan estímulo para jugar más con sus compañeros.

Esto puede ser difícil para los padres que disfrutaban de la compañía del niño, pero a la larga es el mejor curso de acción. Es necesario que alienten a su hijo para que hagan deporte (por lo general, prefieren los deportes que no son de contacto físico). Además es conveniente que envíen más frecuentemente a su hijo fuera de casa o a las casas de otros niños. Pueden invitar a los amigos de su hijo a salir con su familia o a pasar la noche en su casa. La experiencia en un campamento de verano podría resultar sumamente beneficiosa.

Apunte de programa:

- Detectar el origen de la fobia: relaciones con el profesor o compañeros.
- Colaborar con el profesor, director, psicólogo para establecer un plan de acercamiento al centro.
- Jerarquizar las situaciones de menor a mayor miedo. Ejemplo:
 - El niño junto con la madre visitan con frecuencia el edificio y los patios de la escuela.
 - Madre e hijo entran en el edificio de la escuela, pasean por él y miran cómo juegan otros niños.
 - Madre e hijo entran en el aula vacía y permanecen allí un rato.
 - Un compañero acompaña al niño en el aula vacía. La madre está con ellos y promueve la interacción.
 - La madre se sitúa delante de la puerta del aula, permaneciendo atenta al niño.
 - La madre se aleja del aula pero permanece en los alrededores.
 - El niño asiste durante unos minutos a una clase mientras es esperado por su madre delante de la puerta.
 - El tiempo de asistencia a la clase se alarga paulatinamente, mientras la madre aguarda cerca del aula.
 - Mientras el niño asiste a las clases la madre lo espera delante de la escuela, recogéndolo a una determinada hora

Si, mientras se lleva a cabo el proceso de acercamiento gradual al estímulo fóbico (colegio, clase, compañeros, profesor...) se le proporciona al niño información-satisfacción de cómo va superando su miedo se acelera el proceso de extinción de la conducta fóbica.

OTRAS ORIENTACIONES A LA FAMILIA ANTE UNA FOBIA ESCOLAR

Es importante las siguientes actitudes para tratar esta problemática:

- 1.- Actitud conjunta en ambos esposos.
- 2.- Evitar el sobre proteccionismo del niño/a.
- 3.- No reforzar conductas indeseables, no manifestando interés por el problema que se plantea, al menos externamente.
- 4.- No manifestar ansiedad.
- 5.- Quitar importancia a sus vómitos, mareos, inapetencias o dolores estomacales.
- 6.- Manifestar interés por la escuela, su asistencia al centro escolar y la tarea desarrollada en él.
- 7.- Evitar las faltas a la escuela.
- 8.- Compensar su debilidad por otras vías (vitaminas...)

Con más detalle:

- Actitud conjunta en ambos esposos.
- Evitar el sobre proteccionismo de la niña:
- Responsabilización de recoger sus juguetes cada vez que los extiende para jugar.
- Realización autónoma de las tareas que le afecten de forma personal y directa: vestirse-desnudarse, comer, colocar adecuadamente sus prendas de vestir en una silla o percha, etc.
- Colaboración en la realización de tareas de la familia como pueden ser poner la mesa, retirarla, etc.
- Ejecución de recados que implican el traslado fuera del hogar. Ir a la tienda, a casa de un familiar, de una vecina...

No reforzar conductas indeseables, no manifestando interés por el problema que se plantea, al menos externamente.

No manifestar ansiedad.

Los padres deberán ignorar las quejas somáticas de la niña: “me duele la barriga “, “no me encuentro bien “.

Facilitar y favorecer al máximo la comunicación con la niña.

No reforzar las conductas de evitación (quedarse en casa).

Hablar en casa siempre positivamente de todo lo relacionado con el colegio...manifestar interés por la escuela, su asistencia al centro escolar y la tarea desarrollada en él.

Se debe establecer un plan de acercamiento gradual al centro:

La niña y su madre visitan con frecuencia el edificio y patio de la escuela. Pasean por los alrededores del colegio haciendo o hablando entre ellas de algo que le gusta a la niña.

La madre lleva a la niña al centro: primero hasta la misma puerta, después hasta la mitad del camino, después la observa como la niña se va a la escuela desde la puerta de la casa...No dar ningún paso atrás.

Los padres mostrarán lo contentos que están con los progresos de la niña, diciendo: "Estoy muy contento/a por que has ido sola al colegio ".