

## Ir a la escuela también puede dar miedo y causar angustia

**La fobia escolar afecta a chicos y adolescentes, en muchos casos por sobreexigencia**

**Consejos para padres / Docentes y familia deben trabajar en conjunto**



Para muchos chicos, la escuela -en lugar de ser divertida y placentera- puede transformarse en un espacio angustiante, que provoca miedo y hasta malestares físicos, como dolores de panza, de cabeza, llanto y reacciones agresivas al momento de ir al colegio.

Se trata de la llamada fobia escolar, que, según estudios realizados en 2001 por la Academia Norteamericana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes, afecta al 5% de los chicos y adolescentes en algún momento de su experiencia educativa.

Los expertos consultados por LA NACION coincidieron en que, lejos de tratarse de una situación pasajera, en algunos casos presenta emociones extremas de rechazo que llevan a los chicos a ausentarse del colegio durante semanas e incluso meses.

"La fobia escolar puede responder a distintos problemas, como el miedo al maestro o al compañero. También puede desencadenarse ante sentimientos de autoexigencia o de no poder defenderse", afirmó Eva Rotemberg, psicóloga pediátrica, que dirige una escuela de padres en Buenos Aires.

Los estudios internacionales indican que la fobia es más habitual en chicos de entre 5 y 7 años, los que están a punto de finalizar el nivel primario y los que tienen 15 o están promediando la secundaria. Según la psicopedagoga Elvira Giménez de Abad, "generalmente estas situaciones se dan en los primeros grados de escolaridad, aunque también muy frecuentemente en el nivel inicial".

"Puede ocurrir que el chico no esté a gusto con sus compañeros, que sea maltratado por alguno de ellos, que sienta temor ante los docentes, que sienta que tiene dificultades para aprender, que se avergüence porque no termina las tareas, o bien que no puede ganar algún juego", explicó Giménez de Abad. "En muchos casos estas conductas de rechazo escolar enmascaran otras problemáticas subjetivas o de orden familiar que se expresan en lo escolar", explicó.

Los casos abundan y son muchísimos los padres que no saben qué hacer. "Nuestro hijo estaba en 2° grado y notamos que pasó de ser muy alegre y tener muchos amigos a estar retraído y triste. El, en sus propias palabras, llegó a decirme que del 1 al 10, se sentía un 2 o 3 frente a sus compañeros", contó Andrés, uno de los padres consultados por LA NACION, que atravesó con su hijo este problema durante toda la primaria.

### **Círculo vicioso**

"Desde 2° grado hasta cuando mi hijo tuvo 15 años, fuimos a varios psicólogos. Recibimos diferentes diagnósticos y no podíamos dar con el punto. Cada vez estaba más aislado, con menos amigos y no quería salir de casa", relató Andrés. "Hay un círculo vicioso que lleva, como padre, a pensar que el que tiene el problema es el chico. Y así, la distancia se hace cada vez más irreconciliable. Yo pensaba que él tenía que resolver el problema solo. Después me di cuenta de que yo no sabía ayudarlo, pero que podía darle las herramientas para que él saliera de esa angustia."

Por su parte, Rotemberg opinó que "cuando la fobia escolar se vuelve intratable es porque han pasado muchas etapas previas que los padres no detectaron o no supieron, a tiempo, qué hacer. Lo principal es entender qué está expresando el chico. A veces hasta el más pequeño capricho es la punta de un iceberg".

"Es muy importante que la ayuda se canalice a través de los padres, porque las herramientas internas se desarrollan en familia. Cuando un niño o un adolescente siente que los padres empiezan a entenderlo, eso ya es terapéutico", complementó Rotemberg.

De igual manera, "el papel que juegan los docentes es casi tan importante como el de la familia. Ellos tienen que estar atentos a un sinnúmero de ítems, que estén cerca de los niños, que traten de integrarlos, de darles una tarea especial, que resalten sus logros", afirmó Giménez de Abad.

Andrés aportó lo que en su caso resultó poderosamente positivo: "Uno, como padre, debe hacer algo más que decir: «Contame qué es lo que te pasa». Es también permitirle que se acerque", comentó.

"Realizar juntos algunas actividades nos dio puntos de contacto y de acercamiento. También le hicimos ver que sus capacidades eran sus virtudes; mi hijo tiene un espíritu aventurero, así que viajamos en familia a la montaña y

hablamos. Cuando vimos que estaba mejor, nos empezamos a relajar como padres."

Los expertos apuntan a que, por ningún motivo, el problema se debe minimizar. "No hay una pastillita que te va a curar. Es una problemática compleja que es más bien un signo de que algo está marchando mal. A veces puede ser una cuestión más simple que se resuelve escuchando al niño, pero hay otras problemáticas en las que se excede a su labor de padres y deben pedir ayuda", concluyó la psicoanalista Ana Cristina Ramírez.

#### **LO QUE AYUDA**

- ***Escuchar. No atribuir la negativa a ir a la escuela de los chicos a un capricho. El problema mejora, y a veces se soluciona, con que sólo los papás se acerquen a los hijos y se interesen por su experiencia escolar.***
- ***Valorar. No sobre exigirlos. Por el contrario, mostrarles sus capacidades como virtudes.***
- ***Colaborar. No culpar a los docentes, sino trabajar en conjunto con la escuela. Muchos chicos demandan en el aula tareas especiales o un tratamiento más personalizado mientras se avanza en solucionar el problema.***

**Diana Salinas Plaza**

***Publicado en La Nación de Buenos Aires el 17 de abril de 2010***