

## *Miedo a la Escuela*

Los niños y niñas presentan a lo largo de su desarrollo una serie de miedos o temores que son de carácter evolutivo y que van disminuyendo con la edad (miedo a los animales, a la oscuridad, a los seres imaginarios, a la separación de los padres, a las catástrofes, a las enfermedades, etc.)

Cuando los miedos infantiles dejan de ser transitorios, puede hablarse de fobias, cuyas características principales son:

- Miedo desproporcionado con respecto a la situación que lo desencadena.
- El niño no deja de sentir miedo a pesar de las explicaciones y racionalizaciones.
- El miedo no es específico de una edad determinada.
- El miedo es de larga duración.



La fobia escolar se caracteriza por un manifiesto rechazo a la asistencia al colegio e implica un temor irracional por alguna situación particular.

La fobia escolar como tal es poco común y tiende a darse con más frecuencia entre los 3 y los 4 años o entre los 11 y 12 años, siendo repentino entre los primeros y más gradual en el caso de los últimos. 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 de que terminen las clases, sin tener lugar los fines de semana o festivos.

Ante sospechas de una fobia escolar, se deben contrastar los síntomas que se observan desde el ámbito familiar con los que tienen lugar en el centro educativo y, en su caso, poner en marcha una intervención por parte de los profesionales del ámbito educativo y del ámbito clínico, en colaboración con la familia.

Antes de que el miedo a la escuela se intensifique y pueda dar lugar a una fobia, los padres pueden intervenir para que los temores escolares disminuyan o incluso para prevenirlos ante la incorporación en edades críticas (nueva incorporación, cambio de Etapa, cambio de Centro, etc.) o después de periodos prolongados (por vacaciones, enfermedad, etc.).

A continuación se exponen una serie de **pautas**:

- **Educa positivamente**, utilizando elogios y premios en lugar de amenazas.
- **Respetar los temores del niño/a e intentar encontrar la causa del miedo**. No utilices frases negativas que únicamente sentencian y no buscan dialogar.
- **Prepara progresivamente al niño/a ante los cambios**. Si se trata de una nueva incorporación, un cambio de Centro o Etapa, etc. intenta explicarle cómo será, qué encontrará, que hará (incluso visitando las instalaciones del centro, mostrando fotografías...).

- **Evita sobreproteger a tu hijo/a**, pues esto no le evitará problemas. El mejor modo de superar los miedos es enfrentarse a ellos por uno mismo, aunque para ello se necesite la ayuda de los demás.
- **Fomenta la resolución de problemas por si mismo**. Si tu hijo/a siempre recurre a ti y obtiene una solución, se estará mermando su autonomía e independencia.
- **Resta importancia a los miedos y temores de tu hij@**, recuerda que forman parte de su desarrollo.
- **Potencia su valentía**, animándole a que se enfrente a las situaciones que le provocan temor. Refuerza sus comportamientos valerosos.
- **Trata de disimular tus propios temores en presencia del niño/a**, pues ellos actúan por imitación.

### *Para saber más*

**Conoce los miedos de tu hijo según su edad.**

[www.cuidadoinfantil.net/miedos-segun-edad-del-nino.html](http://www.cuidadoinfantil.net/miedos-segun-edad-del-nino.html)

**Fobia escolar.** [www.psicopedagogia.com/fobia-escolar](http://www.psicopedagogia.com/fobia-escolar)