

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 1

SEPTIEMBRE 2003

“¿NO QUIERO IR!” CÓMO AYUDAR A UN NIÑO REMISO EN IR A LA ESCUELA

¿Por qué los niños se resisten a ir a la escuela?

Una situación nueva suele provocar ansiedad y, a veces, verdadero temor. Algunos niños les tienen miedo a las experiencias novedosas mientras que otros se enriquecen de ellas. Estamos ante el comienzo de un nuevo año escolar y muchos niños estarán preocupados. Algunos se sentirán tan paralizados por la angustia que se negarán a ir a la escuela.

Entre los niños en edad preescolar, la aprensión y el malestar habitualmente se deben al miedo a dejar a la madre. Los pequeños no manifiestan preocupaciones concretas sino que se limitan a padecer el sufrimiento, que puede ser extremo, llorando y rogando que se queden sus padres. El padecimiento les impide integrarse o participar de las actividades. Es un cuadro desolador. Estos niños expresan así su angustia por la separación. Es probable que también sufran si se los deja con una niñera que no conocen o en casa de otras personas para jugar. Es frecuente también que se resistan a quedarse solos a la hora de ir a la cama. Si un niño en edad preescolar tiene dificultades para desprenderse de su madre a principios de año, no hay motivo para la preocupación. Sin embargo, si esto persiste (hay madres que no logran dejar al niño en todo el año), estamos frente a un caso que va más allá de los problemas normales de separación.

Los niños en la escuela primaria pueden tener problemas similares. Si éstos son pasajeros y aparecen al comienzo de los primeros años escolares, o si el malestar desaparece una vez que el pequeño está en el aula, no hay motivos para preocuparse. Sin embargo, algunos niños en edad escolar se muestran remisos en ir a la escuela durante mucho tiempo o se sienten mal durante todo el día. En niños de esta edad, la responsable también es la angustia por la separación; sin embargo, el desarrollo cognitivo más avanzado de estos jóvenes afecta el modo en que padecen la angustia. A esta edad, los niños se muestran preocupados porque les suceda algo a sus padres, porque alguien pueda entrar en su casa, etc. Ya son capaces de prever hechos y no sólo le temen a la separación en sí sino a la sola idea de la separación. Por lo tanto, los niños que se resisten a ir a la escuela sufren desde la noche anterior y a la mañana, antes de salir para la escuela, suelen tener dolor de estómago (u otros síntomas físicos). La clave para saber que no hay una afección médica está en que los síntomas no aparecen durante los feriados ni los fines de semana.

Tendemos a pensar que la renuencia a ir a la escuela por miedo sólo se da en niños pequeños. No es así. Con frecuencia, aparece en niños de 10 a 11 años que no habían presentado problemas hasta entonces. En estos casos, el factor desencadenante más común es la previsión del cambio del nivel escolar elemental al nivel intermedio. En muchos niños, la angustia por la separación aparece tras una pérdida, como por ejemplo la muerte de un ser querido, o tras pérdidas más corrientes, como mudanzas o un cambio de escuela, situaciones que atraviesan la mayoría de los niños. Por lo tanto, hemos llegado a la conclusión de que hay niños especialmente vulnerables.

¿Qué podemos hacer como padres?

- Si su hijo manifiesta preocupación porque va a empezar la escuela, acompañelo a visitar la escuela y conocer a la maestra antes de que empiecen las clases.
- Es muy útil lograr que la escuela se sume al esfuerzo por ayudar al niño a sentirse menos angustiado. Busque a una persona que pueda ayudarlo a implementar un sistema que promueva la capacidad del niño a sobreponerse a su angustia y, fundamentalmente, involucre a la maestra.
- No niegue la angustia o las preocupaciones del niño. Reconózcalas y transmítale seguridad diciendo, por ejemplo: “Sé que tienes miedo de que no vaya a buscarte. No hay motivo para que estés preocupado. Estaré allí.”

- ❑ Un niño que se angustia ante la separación conmueve a cualquier persona sensible. Sin embargo, el mejor remedio es ayudar al niño a que no se entregue a sus angustias. Dentro de lo posible, usted no debe consentir a su hijo permitiéndole que evite las separaciones.
- ❑ No obstante, usted puede preguntarse ¿cómo hacerlo si mi hijo sufre? Trate de encontrar formas que alienten al niño a ir a la escuela. Por ejemplo: es probable que un niño se sienta más seguro si se establecen determinados horarios para llamar a su madre desde la escuela. En casos extremos, la madre puede permanecer en la escuela con su hijo pero durante un determinado tiempo que se irá reduciendo de a poco.
- ❑ Es muy importante decirle al niño exactamente lo que va a suceder. No debe haber “trampas” ni sorpresas. Por ejemplo: a un niño se le pide que haga la prueba de quedarse en la escuela sólo durante una hora; transcurrida esa hora, el padre o la escuela le piden o lo alientan a que se quede más tiempo. Esto será contraproducente. El niño terminará por negarse a futuros acuerdos por miedo a que se los modifiquen arbitrariamente. Parte de ese estado de angustia tiene que ver con lo desconocido y la pregunta ¿qué pasa si?.
- ❑ Los castigos no funcionan. Sí sirve, en cambio, incentivar e inducir al niño cariñosamente, con sensatez y firmeza.
- ❑ No le pregunte por qué está asustado. En general, el niño no sabe por qué. Al no poder dar una respuesta, el niño sentirá, además de la angustia, la culpa por no poder explicar qué sucede. Es mejor reconocer que no hay motivo para tener miedo y que el niño debe luchar contra esto.
- ❑ Esté predispuesto a escuchar cómo se siente su hijo. Sin embargo, las extensas conversaciones en torno a los problemas del niño no siempre son útiles. Pueden resultar una carga para su hijo. Siempre debe centrarse en que desea ayudarlo a que se libere de las preocupaciones y los miedos.
- ❑ La renuencia del niño a ir a la escuela puede ser irritante para los padres. Poner de manifiesto el encono y el enojo es contraproducente. No sentirá la necesidad imperiosa de hacerlo si adopta estrategias específicas para ayudar a su hijo.

¿Cuándo debemos solicitar ayuda profesional?

Si su hijo no crece feliz, se lo ve triste, presenta síntomas físicos antes de salir para la escuela o manifiesta problemas para dormir, es hora de buscar la ayuda de un profesional. No se culpe por no poder encontrar la manera para terminar con las dificultades de su hijo. Desde el lugar de padres, uno no puede tener la visión objetiva y equilibrada de un profesional capacitado. La búsqueda de ayuda no es un signo de fracaso sino todo lo contrario.

Escrito y desarrollado por Rachel Klein, Ph.D., Directora del Institute for the Study of Anxiety and Mood Disorders y el personal del NYU Child Study Center.

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a comprender, prevenir y tratar problemas mentales en niños y adolescentes. El centro brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas mentales, como angustia, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención, y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, dispone de profesionales que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a LIFENET (1-800-543-3638). Obtendrá ayuda en distintos idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



**Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016**