Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Miedo a ir a la escuela, ¿cómo afrontarlo?

La escolarización o el inicio de la escuela infantil es un momento de gran importancia en la vida del niño. No siempre es fácil. Es una situación nueva. Conoce a gente nueva (sus profesores y compañeros) y tiene nuevas rutinas, horarios y actividades. Estos cambios pueden ser vividos con miedo y ansiedad por parte del niño y de los padres.

¿Por qué a veces hay miedo y rechazo? ¿Es normal?

El miedo es una respuesta normal frente al cambio. Es transitoria y forma parte del proceso de adaptación. Cómo se expresan estos miedos depende de la etapa del desarrollo emocional del niño.

- Entre los seis y nueve meses de vida va a surgir el miedo a los desconocidos, a la separación de su madre y de los cuidadores habituales. El niño se “apega” y no quiere la separación por miedo a la pérdida. Este sentimiento suele durar hasta los tres años de vida.

- A los dos años de vida comienza el sentimiento de vergüenza ante el fracaso, que puede provocar más timidez y problemas para integrarse en la escuela. Además, a esta edad expresan sus sentimientos y emociones de forma intensa (rabietas, llanto que no para…y por otro lado abrazan y besan con gran ilusión). También hay un vaivén entre que ser autónomo e independiente (“yo solo”) y las conductas regresivas y dependientes (“duerme conmigo”, “no te vayas”…).

¿Cuándo ocurre con más frecuencia?

- Al inicio de la escolarización, cambio de centro escolar o cambio de ciclo educativo.
- Después de periodos largos sin ir al colegio por enfermedad, vacaciones o cuando no hay más opción de tener que estar en casa como ocurrió con la pandemia de la COVID-19.
- Problemas en la familia: muerte, enfermedad, divorcio de los padres. Pueden sentir temor a ser abandonados en el centro escolar.
- Miedo a hacer el ridículo, al fracaso escolar o a la valoración del grupo.
- Cuando hay acoso escolar. Pensar en esta situación.

¿Cómo lo expresa el niño?

Podemos ver desde reacciones adaptativas y por poco tiempo del miedo a la separación, hasta muestras intensas y en exceso de ansiedad y fobia escolar:

- Llanto y pena los primeros días de colegio.

- Conductas de evitación: excusas para no ir, retrasos al vestirse o en el desayuno, “perder” el material escolar que tienen que usar.
- Conductas agresivas (pataletas, mal comportamiento) o de estar aislado y retraído.
- Síntomas físicos como dolor de tripa o de cabeza, vómitos antes de entrar en clase, diarrea…son más frecuentes los días de colegio y mejoran o curan los fines de semana y en vacaciones.
- Puede haber problemas en el sueño, con la comida o volver atrás en hitos ya logrados (mojar la cama, no dormir solo, pedir ayuda para vestirse o comer).

¿Cómo puedo ayudarle?

Lo primero es aceptar que el miedo es una respuesta normal pero que se quita. Dar confianza, seguridad y optimismo frente a la ansiedad y el temor.

A nivel práctico puede ser útil:

- Poner rutinas, como preparar juntos la ropa y la mochila el día de antes. Hablar con ellos sobre los momentos divertidos del día que ha pasado en la escuela.
- Evitar ir con prisas, que tenga tiempo.
- Si es posible, ir con ellos hasta la clase y recogerlos cuando terminen. Hacer las despedidas cortas y alegres. Como los niños no entienden bien el tiempo, explicarles cuándo le vamos a recoger para que lo entiendan (después de comer, después de la merienda…) y evitar retrasos.
- Evitar decir cosas negativas. No mentir (“ahora vuelvo a por ti”, “es solo un rato”).
- Aplaudir y reforzar lo que hagan bien.
- No intentes razonar mientras está llorando, déjalo para cuando esté tranquilo en casa.
- No le juzgues, escúchale e intenta comprender su miedo, que se sienta acompañado.
- No proteger de más ni negociar (ir al colegio es lo normal). No es bueno retrasar el inicio de las clases, irá peor el problema y la evolución.

Y ante todo seguridad, confianza y optimismo… con una buena dosis de paciencia.

¿Cuándo me debo preocupar?

En casi todos los casos el miedo dura un tiempo, hasta que se adapta. Con un ambiente acogedor y de confianza pronto se dará cuenta de lo bueno de ir al cole (nuevas actividades, amigos, juegos, diversión, aprendizaje).

Pocos niños mantienen el rechazo y siguen con mucho miedo y con los síntomas que derivan del mismo. Estos casos tienen que ver más con trastornos de ansiedad por separación (sobre todo en niños pequeños) y de fobia escolar. En estos casos es mejor pedir ayuda y consejo de profesionales (pediatra y psicoterapeuta infantil) para actuar pronto.

Enlaces interesantes

- Comenzar en Educación infantil. Folletos de ayuda a padres y madres. Jesús Jarque García. Pedagogo. En *Familia y Cole* (www.familiaycole.com). Portal educativo para familias, educadores y profesionales

Fecha de publicación: 25-08-2015

Última fecha de actualización: 11-07-2023

Autor/es:

- Magdalena Martín-Ibáñez Ferrero. Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)
- Ricardo Recuero Gonzalo. Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP de Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)