



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Cómo ayudarle a su hijo si evita ir a la escuela

En el mejor de los casos, el problema de la evitación escolar es espinoso y frustrante tanto para los padres como para el personal educativo. Si bien el cierre de las escuelas por la pandemia tuvo un impacto en todos los jóvenes con problemas de salud mental, aquellos que evitan asistir a la escuela estuvieron entre los más afectados. Peor aún, algunos alumnos sin antecedentes de rechazo a la escuela empezaron a demostrar estos patrones de comportamiento cuando se reanudaron las clases presenciales, de jornada completa, en el otoño.

En muchos casos, la evitación escolar se entiende mejor como un trastorno de ansiedad: hasta el 56 % de los jóvenes con rechazo a la escuela tienen un diagnóstico primario de ansiedad, como ansiedad generalizada, ansiedad por separación y ansiedad social. Según las investigaciones, hay cuatro motivos principales por los que los alumnos evitan asistir a la escuela:

- Para evitar situaciones relacionadas con la escuela que causan malestar o ansiedad.
- Para evitar situaciones de evaluación o sociales relacionadas con el desempeño académico.
- Para recibir la atención de los padres o cuidadores.
- Para recibir las recompensas que hacen que quedarse en casa sea más cómodo o agradable que ir a la escuela.

Las investigaciones asociadas a la terapia cognitivo-conductual (TCC) demostraron hace tiempo que la evitación es uno de los factores que empeoran la ansiedad con el tiempo. De allí la frase "volver a subirse al caballo"; cuando después de un fracaso o resultado negativo de cualquier tipo, uno evita el objeto o la situación tan temidos, esto solo aumenta la ansiedad con el tiempo y erosiona la confianza en la capacidad propia de tolerar los sentimientos incómodos.

Es natural que un padre afectuoso intervenga para ayudar y proteger al niño asustado. Al hacerlo, sin embargo, los padres corren el riesgo de recompensar, de manera no intencional, los comportamientos de rechazo escolar. Los padres pueden reforzar el ausentismo escolar al reconfortar demasiado al niño, al permitir o alentar los comportamientos de evitación cuando este exhibe una angustia extrema, y al "encargarse de todo", es decir, al ocuparse de tareas que el niño es capaz de realizar por sí solo según su nivel de desarrollo. Que los padres "se encarguen" ayuda a reducir la ansiedad del niño a corto plazo, pero interfiere en su capacidad de regular las emociones y desarrollar las estrategias necesarias para enfrentar los problemas.

Un profesional de la salud mental debe dirigir cualquier plan de intervención, pero lo primero y principal es que los padres reconozcan y aborden su tendencia a culparse por los problemas de sus hijos. Para ser eficientes, los padres deben liberarse de la culpa y vergüenza asociadas a los problemas de salud mental de sus hijos.

Para ser eficientes, los padres deben liberarse de la culpa y vergüenza asociadas a los problemas de salud mental de sus hijos. Hay medidas que puede implementar para ayudarle a su hijo, pero usted no creó su ansiedad ni el comportamiento de evitación de la escuela.

Estos son algunos consejos a tener en cuenta mientras trabaja con los terapeutas y docentes para tratar el rechazo a la escuela de su hijo:

- Practique un ejercicio de relajación o conciencia plena (p. ej., respiración pausada) que le ayude a no perder la calma cuando se enfrente a los frustrantes comportamientos de evitación de su hijo.
- Reduzca los comportamientos "de rescate" que calman al niño en el momento; en su lugar, comunique expectativas claras y la certeza de que su hijo puede desempeñarse y tener éxito.
- Ofrezca información basada en la realidad sobre el nivel real de amenaza de cualquier situación que cause temor, mientras le ayuda a su hijo a clasificar las emociones e identificar/modificar los pensamientos que no ayudan ("No puedo hacer esto", "Todos se burlarán de mí", etc.).
- Aprenda cuáles son las estrategias para enfrentar los problemas en las que está trabajando su hijo durante la terapia para que pueda recordarle que las use cuando las necesite.
- Reconozca la ansiedad de su hijo y los aspectos posiblemente aterradores de una situación, mientras le asegura al mismo tiempo que puede aprender a tolerar el malestar.
- No castigue los comportamientos asociados a la ansiedad; en su lugar, valore y celebre todos los esfuerzos y pequeños logros que acerquen a su hijo a una asistencia completa a la escuela.
- Piense cómo podría estar haciendo que el entorno del hogar sea más agradable para el niño que estar en la escuela, por ejemplo, al permitir el acceso a videojuegos y otras actividades recreativas, refrigerios ilimitados, atención extra de su parte, etc. Se debe buscar que el tiempo que el niño pase en casa cuando debería estar en la escuela sea lo más incómodo y lo menos divertido posible.
- Piense si de alguna manera, y sin darse cuenta, le está comunicando a su hijo que lo necesita en casa. Asegúrele al niño que usted se está ocupando de los temas de adultos, y que la mejor forma en que el niño puede ayudar es asistiendo a la escuela.