



**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.

## La evitación escolar y el Covid-19

Este septiembre será la primera vez en más de 18 meses que muchos estudiantes de los Estados Unidos asistirán a 5 días completos de clases cada semana, junto a sus compañeros. Tanto los docentes como los padres se preguntan si los síntomas empeorarán para los jóvenes que anteriormente evitaban ir a la escuela. También existe la preocupación de que se identifiquen nuevos casos de evitación escolar debido a los diversos factores de estrés asociados a la pandemia, siendo uno de los principales la incertidumbre y el temor relativos al apareamiento de casos de la variante Delta del Covid-19 en muchas partes del país.

La evitación escolar es el patrón de negarse a o evitar ir a la escuela, y no la tarea escolar en sí, y es un síndrome complejo influenciado por el temperamento, la genética, factores cognitivos y el entorno familiar.

Suele ocurrir después de un hecho desencadenante (por ejemplo, la enfermedad de un padre o una madre, un incidente de 'bullying', una mudanza a un nuevo hogar o una nueva escuela o una ausencia prolongada a la escuela) y, en muchos casos, se entiende mejor como un trastorno de ansiedad relacionado con la ansiedad de separación.

El patrón de evitación escolar suele comenzar la noche anterior a un día de clases, donde el menor exhibe resistencia o alega no sentirse bien. La mayoría de las mañanas están marcadas por protestas y la negativa de levantarse de la cama o subir al bus, y pueden incluir rabieta y amenazas de hacerse daño. En la escuela, el alumno realiza visitas frecuentes a la enfermería y/o llama frecuentemente a su casa. Los alumnos tienen sentimientos incómodos como ansiedad o pánico cuando están en la escuela, y muchos desarrollan síntomas físicos, tales como dolores de cabeza, náuseas/vómitos, temblores o dolores musculares o estomacales. En general, estos síntomas mejoran cuando se le permite al menor permanecer en su casa.

Existen muchos factores que contribuyen al desarrollo y el mantenimiento de la evitación escolar, y es fundamental que un profesional de la salud mental realice una evaluación integral antes de decidir cómo intervenir. Las cuatro principales razones por las que los estudiantes evitan la escuela son:

- Evitar estímulos relacionados con la escuela que causen molestia o ansiedad (por ejemplo, comedores ruidosos, viajes en bus, simulacros de incendio, pasillos saturados). Esto es común en los alumnos de menor edad y es el caso de alrededor del 33% de los evitadores escolares.

- Para lograr la atención de los padres o cuidadores. Alrededor del 24% de los evitadores escolares pertenecen a esta categoría, y es común en los alumnos de 5 a 10 años de edad, especialmente después de un cambio importante, un factor de estrés o un trauma.
- Buscar recompensas tangibles fuera del entorno escolar (por ejemplo, acceso a juegos de video, poder dormir hasta más tarde, trabajar en un empleo, consumir drogas o socializar). Alrededor del 35% de los evitadores escolares se encuentran en este grupo, y es más común en alumnos de 11 a 17 años de edad.

La evitación escolar tiene gran impacto en una educación del alumno y crea conflicto familiar. Los padres pueden ayudar a los niños evitadores escolares al hacer lo siguiente:

- Colaborar estrechamente con consejeros de salud mental escolares; por ejemplo, permitir visitas al domicilio, según corresponda.
- Realizar arreglos para citas médicas para descartar problemas médicos, si su hijo se queja de síntomas físicos.
- Crear y mantener rutinas previsible en el hogar, tales como horarios para comer y dormir, horarios para hacer la tarea y para recreación, regímenes médicos, etc.
- Practicar una técnica simple de atención y consciencia plenas (por ejemplo, un ejercicio de respiración) con su hijo(a) todos los días.
- Incentivar a su hijo a expresar una amplia gama de sentimientos, y practicar diálogos internos de afrontamiento: "está bien sentirse nervioso(a)", "Puedo tener sentimientos incómodos y aun así ir a la escuela, disfrutar mis amigos".
- Tenga cuidado de no premiar el comportamiento de evitación escolar sin querer. Elogie las acciones positivas e ignore las negativas. Cree recompensas formales por asistir a la escuela y consecuencias por evitar ir a la escuela. No ofrezca demasiada atención de apoyo o reafirmación a su hijo(a) mientras evite la escuela. Sea práctico(a) y formal y prohíba el acceso a juegos, tv, teléfonos, etc. durante el día escolar.