**La vuelta al cole… ¿ilusión o sufrimiento?**

Se inicia un nuevo curso y todos los niños tienen que volver al colegio. La incorporación al cole depende mucho de la personalidad de cada niño pero para algunos suele ser un trance difícil, sobre todo para aquellos que van por primera vez.

Lo primero que tendríamos que hacer es empatizar con ellos. El niño de corta edad se está separando de sus padres, sus cuidadores primarios, en un sitio que no le es familiar, al cuidado de alguien que no conoce con niños que lloran desesperadamente… ¿sería agradable para ti?

En niños pequeños los cambios son difíciles de gestionar, ya que, sus recursos y capacidad de adaptación son escasos por su corto baraje de experiencias. Por ello, los adultos tenemos la responsabilidad de suavizar esa situación de la mejor manera posible, ¿Cómo podrías ayudar a tu hijo?

* ACTITUD POSITIVA: antes de la incorporación al cole conviene hablarles del mismo con un lenguaje positivo y haciendo referencia a lo que se van a encontrar y lo bien que se lo van a pasar “te lo pasarás genial”, “vas a tener muchos amigos con los que jugar a…”, “ya verás que divertido cuando pintes, cantes,…”

Otro recurso es utilizar cuentos que tengan que ver con el tema del colegio o la vuelta al cole, también el juego simbólico puede ser de gran ayuda, consiste en simbolizar situaciones reales (“yo soy el profe y tú el alumno)

Por otro lado, también es aconsejable que haya algún contacto directo antes del primer día para que el niño familiarice caras, lugares, juguetes. De no ser posible se puede llevar al niño al cole para que lo visualice por fuera.

* EXPOSICION CONTROLADA: es recomendable que la familia poco a poco trabaje los espacios de separación, la exposición paulatina en centros o espacios infantiles, los acercamientos a pequeñas experiencias escolares antes de la entrada definitiva pueden ayudar al niño manejarse de forma menos ansiógena en el primer mes de incorporación.
* EQUILIBRIO EMOCIONAL: los niños aprenden por el modelado, es decir, sin darte cuenta reflejas en ellos tus emociones, mantente tranquil@ y segur@ cuando llegue el momento. Respira hondo si estás nervios@ e intenta no mostrar síntomas de intranquilidad sino el niño detectará la situación como algo peligroso.
* ACOMPAÑALE Y DESPIDETE: los primeros días es importante que el niño conozca el lugar acompañado de su padre o madre, ya que, le resultará más fácil entrar en confianza con ese círculo. La seguridad que le brinda la compañía de sus padres le ayudará a una mejor adaptación.

Por otro lado, muchos padres piensan que es mejor “escapar” ante cualquier despiste del niño para evitar despedidas traumáticas, al contrario de lo que se pueda pensar, esta conducta genera bastante angustia en el niño. Es mejor despedirse del niño y explicarle lo que va a suceder para no causarle angustia añadida a la separación, “Chao Cariño, te vas aquedar por la mañana en el cole con la profe y tus amigos, haréis cosas muy divertidas y más tarde mamá y papá vendrán a recogerte” un beso y os vais.

Esto no significa que el niño no vaya a llorar pero por lo menos no es tan angustioso como que mis padres me dejan en un sitio hostil por arte de magia.

* HABLA Y REFUERZA: habla con tu hijo y permítele que exprese sus emociones, que te cuente qué ha hecho, cómo lo ha pasado en el cole, etc. En la línea de esto ¡Refuerza! dile a tu hijo lo contentos que estáis porque ya es un niño mayor, la clave para instaurar una conducta, mantenerla o incrementarla es siempre el refuerzo, los niños aprenden siempre por las consecuencias de sus conductas, por ello, si todo va bien y refuerzas ese comportamiento el niño tenderá a repetirlo.

La ansiedad que experimenta la mayoría de los niños al separarse de sus cuidadores es leve, pasajera y se va extinguiendo en su desarrollo, es normal que un niño llore el primer mes de clase pero si esto se prolonga mucho más en el tiempo y trae consigo otros síntomas habría que pedir ayuda.

¿Cuándo hablamos de ansiedad por separación?

Cuando el niño experimenta una ansiedad excesiva cuando está fuera de casa o sin las personas a las que está más vinculado, generalmente los padres, o cuando anticipa la separación. La ansiedad por separación comprende tres clases de características:

1. Psicofisiológicas: se manifiesta a través de sensaciones molestas como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, vómitos, mareos, sensación de ahogo, dificultad para tragar, etc. Otra alteración psicofisiológica característica son las pesadillas sobre catástrofes familiares, como el incendio del hogar o el asesinato de los padres.
2. Cognitivas: se traducen en la preocupación excesiva por si sucede algún desastre natural que cause daño o suponga la pérdida de los padres o del niño. Los pensamientos negativos pueden acompañarse de emociones negativas como la tristeza. La expectativa de que va a ocurrir algo malo a los padres impulsa a preguntar constantemente y a intentar ponerse en contacto con ellos.
3. Conductuales: la ansiedad puede provocar conductas de escape o evitación excesivos de situaciones que implican estar separado de los padres, como quedarse solo en casa. El comportamiento negativista, e incluso agresivo, con rabietas, llantos, gritos, súplicas, amenazas puede ser mayor si la separación implica estar fuera o lejos de casa, como acudir al colegio, dormir en casa de un amigo o ir a un campamento.

El reto para el psicólogo infantil es determinar cuándo la ansiedad por separación es excesiva. Méndez (2005) establece dos criterios de decisión:

1. La ansiedad es desproporcionada: Un escolar puede experimentar un ligero grado de ansiedad al volver al colegio después de una larga enfermedad, pero se considera excesiva la reacción extremadamente intensa, por ejemplo vómitos o agresiones físicas al padre que le acompaña, que no tiende a remitir y que persiste durante semanas.
2. La ansiedad es desadaptada si causa serio malestar (dolor de cabeza, de estómago, etc.,) y gran preocupación, si altera el ritmo de vida cotidiano del niño (no asiste al colegio, se niega a realizar actividades extraescolares, etc.,), o si repercute negativamente en el desarrollo personal, ambiente familiar, rendimiento académico o relaciones sociales (por ejemplo, estado de ánimo deprimido, resentimiento de los padres, fracaso escolar o falta de amigos)

Una característica clínica especialmente relevante por su repercusión es la resistencia o negativa a ir al colegio por miedo a la separación.

Los acontecimientos vitales como el cambio de colegio, la muerte de un familiar, la enfermedad del niño o de los padres, etc., son factores desencadenantes, el trastorno puede aparecer en cualquier momento antes de los dieciocho años. A pesar de ello, es más frecuente que se inicie en la infancia que en la adolescencia. El trastorno puede continuar durante años, alternando periodos de agravamiento y remisión. No obstante, parece evolucionar más positivamente que otros trastornos de ansiedad infantil.

A pesar de que tiende a remitir con la edad, el trastorno puede perdurar hasta la vida adulta, de modo que la persona experimenta intenso malestar, se preocupa excesivamente y evita separarse de su pareja y sus hijos.