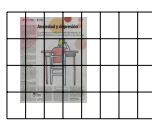


HERALDO DE SORIA	Tirada: 3.950 Difusión: 3.499 (O.J.D) Audiencia: 12.246	Sección: - Espacio (Cm_2): 602 Ocupación (%): 68% Valor (€): 737,84 Valor Pág. (€): 1.083,00 Página: 54	 Imagen: No
	Castilla León General Diaria 28/10/2009		

APRENDER A VIVIR

■ La ansiedad es el trastorno infantil más común. No solo interfiere en los procesos de adaptación básicos a la escuela, que son el aprendizaje y la socialización, sino que también dificulta la capacidad de disfrute del ejercicio intelectual tan necesario para los futuros líderes de la sociedad que nos ha tocado vivir.

Esta emoción consiste en una excesiva hipervigilancia, percepción de amenaza, anticipación de eventos negativos..., con la consecuente aparición de signos tanto físicos, como conductuales y cognitivos que pueden ser observados y tenidos en consideración, cara a atender a los niños que los presenten: taquicardia, fatiga, evitación, morderse las uñas, temblor, náuseas, boca seca, patadas, peleas, gritos, culpa, romper objetos, autocrítica, enrojecimiento, sudores, fatiga, no concentración,...

La preocupación y quejas somáticas son los síntomas estrella que suelen darse en cualquier tipo de trastorno de ansiedad, tanto en los niños como en los adolescentes.

Algunas de las perturbaciones que pueden originar la ansiedad excesiva en los niños son:

Ansiedad de separación:

El niño se niega a separarse de la persona de referencia -normalmente la madre-, el niño no dice que no se quiere separar de esta figura, sino que se niega a ir a la escuela o se pone enfermo por la mañana..., pero se encuentra perfectamente bien en cuanto consigue quedarse con su madre, aunque los síntomas reaparecen cuando la madre se va.

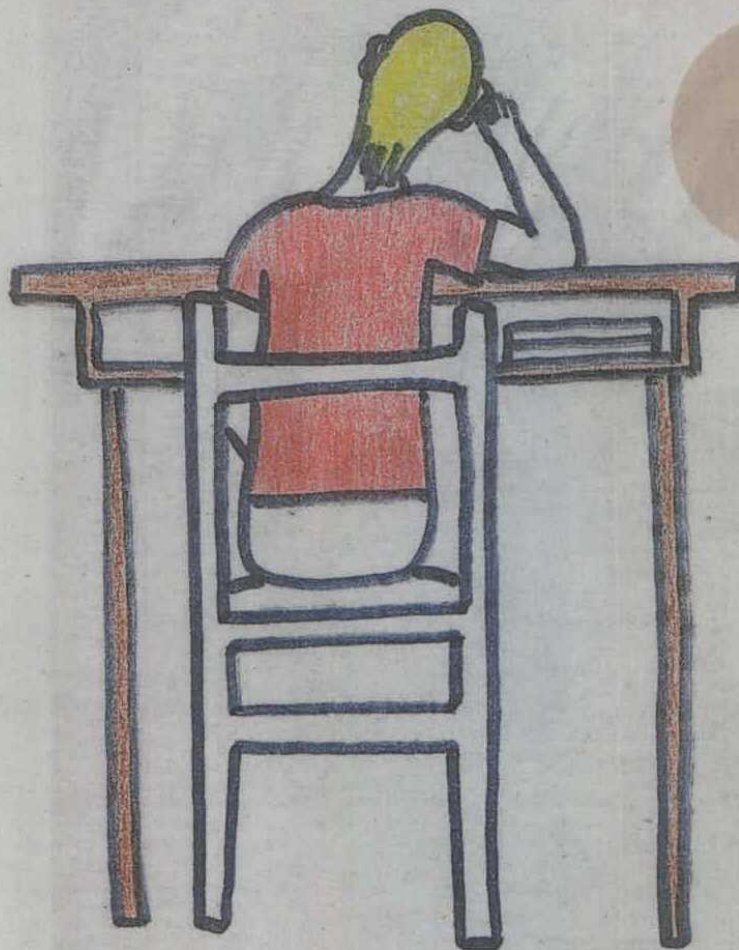
Fobia escolar:

Los niños se encuentran perfectamente bien en cualquier situación que no sea la ida a la escuela. Hay dos tipos:

- Miedo a la escuela, se pueden dar dos razones, bien porque el niño tenga miedo a los compañeros -el miedo del que se ha convertido en víctima, o por ser diferente por su lenguaje, cultura, vestimenta, raza-, o que no quiere fallar en el aprendizaje para no defraudar al profesor, cometer equivocaciones, y entonces la ansiedad que le provocan estas si-

Ansiedad y depresión

La primera es el trastorno infantil más común y la segunda interfiere en la escolarización y las relaciones



tuaciones empeora la capacidad de concentración lo que hace que cometa nuevas equivocaciones con lo cual se puede convertir en un círculo.

- El niño no va a la escuela, pero tampoco le interesa lo que se hace en ella, no le gusta, su competencia académica es muy baja, no quiere integrarse, lo pasa mejor en otros sitios..., esto frecuentemente de-

sembrica en un problema de conducta.

La depresión es otra emoción que interfiere en el proceso de escolarización y socialización. Puede ser causa de un descenso del rendimiento escolar, pero, también un descenso en el rendimiento puede causar la aparición de la depresión..., además un niño deprimido es un solitario que evita el contacto social y se cierra en sí mismo, con lo que empeora su co-

municación a nivel social y la posible solución al problema.

Centrarse en multiplicar actividades gratificantes, aumentar las habilidades sociales del niño, generar auto eficacia e instaurar autoestima..., en definitiva, emociones positivas que faciliten la adaptación del niño a su mundo.

MARTA FERNÁNDEZ APARICIO
Psicóloga clínica y de salud. Especialista en psicoterapia. Diplomada en profesorado.

