

## ¿MIEDO A IR A LA ESCUELA?

Desde el 13 de marzo, fecha en que se decretó el cierre de escuelas, guarderías, institutos y universidades como medida de contención de la expansión de la Covid19, los alumnos catalanes no han pisado las aulas. Tras este parón escolar de un trimestre completo (más las vacaciones de verano), al que se añaden circunstancias especiales como un periodo de confinamiento total, otro con horarios restringidos y unas nuevas normas de seguridad e higiene, la vuelta al cole representa una incógnita para niños y jóvenes que deberán readaptarse a unas rutinas de horario, nuevas prácticas preventivas y obligaciones escolares. A esta excepcional coyuntura de desconexión de clases, rutinas, profesores y compañeros hay que sumar el miedo de padres e hijos a los contagios y la incertidumbre de la nueva vida escolar.

Niños y adolescentes necesitan volver a ir a la escuela para poder desarrollarse como personas autónomas y como seres sociales. El contacto con sus compañeros y profesores es indispensable para el desarrollo de sus habilidades cognitivas, sociales y físicas y para avanzar en sus capacidades de comunicación, psicomotricidad, agilidad, empatía, resolución de problemas, imaginación, autoconfianza, curiosidad,... Pero, si ya eran difíciles los inicios de curso, retomar los hábitos escolares y despegarse de padres y hermanos, en el caso de los más pequeños, este año se añaden nuevas dificultades que pueden provocar miedo o ansiedad.

Rocío Rosés, psicóloga del Hospital Universitari Sagrat Cor explica que “a raíz de la aparición de la pandemia, en las Unidades de Pediatría y de Salud Mental Infanto-Juvenil se están multiplicando los casos vinculados a síntomas de ansiedad. El miedo o ansiedad son emociones negativas pero adaptativas. Es decir, si no existieran, la humanidad se hubiera extinguido. Sin embargo, personas que tienen miedo mantenido en el tiempo con niveles de intensidad muy elevados, viven con mucho sufrimiento. El miedo se mantiene por pensamientos irracionales y por conductas evitativas”.

En el caso de la Covid19, un niño podrá sentir un miedo muy intenso por el hecho de tener que ir al colegio. El pensamiento que le acompaña es “seguro que me contagio en cuanto entro a la escuela” y el comportamiento que realizará (o querrá realizar) es evitar ir a la escuela para no contagiarse. Sin embargo, si se mantiene el hecho de no ir al colegio, el miedo a acudir cada vez será mayor y tardará más tiempo en poder asistir con normalidad a clase.

Para poder gestionar de una manera más funcional el miedo, sería preciso que padres, profesores, personal docente y sanitario den información clara y adaptada a la edad de los alumnos: la posibilidad de contagio existe, pero hay que utilizar todas las medidas a nuestro alcance para evitarlo; respondan a sus dudas y alivien sus miedos. Del mismo modo, los niños deben percibir que los padres actúan con la máxima normalidad respecto la vuelta a la escuela, dentro del contexto tan excepcional en el que vivimos.

## ¿MIEDO A IR A LA ESCUELA?

Es fundamental que se identifiquen las emociones negativas. Para ello, los padres juegan un papel primordial. Es necesario que los padres empiecen a tomar conciencia de cuáles son sus miedos vinculados con la pandemia y lo puedan compartir (con un lenguaje comprensible para cada edad) con sus hijos. De este modo, se podrán gestionar mucho mejor estas emociones negativas, y entender que las emociones duran un tiempo determinado y que la manera de vencerlas es mediante la exposición a aquellas situaciones estresantes que las generan. Los padres deben promover la idea de que la vuelta al cole es muy positiva para los escolares y que tiene múltiples ventajas.

Durante los primeros días de clase, los padres deberán insistir a sus hijos en la importancia de mantener las medidas de prevención y seguir las nuevas pautas de la escuela, reducir los contactos sociales priorizando los escolares, planificar el inicio del curso y preparar el material conjuntamente para generarles ilusión y sobretodo procurar dedicarles tiempo los primeros días de colegio para comentar la jornada escolar.

### **Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari**

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45