

El niño que le cuesta hacer amigos: la fobia social

La fobia social es un miedo intenso de llegar a sentirse humillado en situaciones sociales.

En los niños la fobia social se manifiesta por:

- Síntomas físicos: temblores de manos, pies o voz, sudor corporal, especialmente en las manos, tensión muscular, dificultad para respirar, sensación de falta de aire, palpitaciones, molestias gastrointestinales, insomnio, mareos, etc.
- Síntomas cognitivos (pensamientos):
 - Pensamientos negativos, como "voy a hacer el ridículo", "me quedaré bloqueado y no sabré que decir", etc.
 - Sensación de que todos tienen la mirada puesta en uno.
 - Temor extremo a conocer gente nueva.
 - Ansiedad intensa o temor extremo frente a un grupo de personas.

Las causas de la fobia social pueden ser:

- Causas hereditarias
- Causas ambientales: los padres demasiado protectores, que se preocupan demasiado por los hijos o que ellos mismos son tímidos y suelen evitar ciertas situaciones sociales, pueden transmitirles a los hijos las sensaciones y convicciones que pueden llevar a una persona a la fobia social.
- Causas neurológicas: la fobia social también puede asociarse a un desequilibrio químico en el cerebro. Este desequilibrio se debe a una distribución deficiente de una sustancia llamada serotonina a través de las neuronas o células cerebrales.

Estas recomendaciones deben tenerlas en cuenta todas las personas que tienen contacto directo con el niño que le cuesta hacer amigos para actuar de manera consistente y que la intervención tenga éxito.

- Hablar con el niño acerca de la amistad, de lo que teme, de lo que le cuesta. Animarlo a superarse a sí mismo.
- No ser impaciente o presionar al niño para que se enfrente a las situaciones sociales que teme. Dejar que se tome su tiempo.
- Comprometerse en actividades familiares: los encuentros con otras familias proporcionan una buena oportunidad para que el niño se vea inmerso en situaciones sociales con niños de varias edades.
- Preparar ocasiones para que se relacione con otras personas: invitar a algunos niños a casa, organizar fiestas en casa aunque no sea su cumpleaños, animar al niño a realizar actividades extraescolares con otros compañeros de clase, etc.
- La exposición a las situaciones sociales que teme debe ser gradual. Primero empezar por aquellas situaciones más sencillas como hablar con algún compañero de clase a la salida de la escuela durante diez minutos, y continuar por otras cada vez más complejas o de mayor duración (ir al cine con otro niño, ir a dormir a su casa, etc.)
- Elogiar cada pequeño avance.