

PAUTAS PARA ENFRENTARLO Y SUPERARLO

Mi hijo tiene miedo

El miedo es un fenómeno **psicológico** que nos da la noción de peligro. Es algo normal, con una función adaptativa que tanto en el niño como en el adulto supone una **reacción** emocional ante situaciones **“peligrosas”**.



El miedo es un fenómeno psicológico que nos da la noción de peligro. Es algo normal, con una función adaptativa que tanto en el niño como en el adulto supone una reacción emocional ante situaciones “peligrosas”.

Tiene un valor de supervivencia, ya que protege al ser humano de un

Un elemento importante es pensar en algún hecho amenazante... esto sería suficiente para darnos miedo

peligro. Además este mecanismo nos permite actuar de modo reactivo ante una situación en la que no tenemos vivencias previas. Por ejemplo, el miedo a la oscuridad. Se ha investigado que el miedo a la oscuridad es una reacción innata, aunque hay una alta frecuencia en la que es un aprendizaje educativo de quienes nos rodean así es muy frecuente encontrar que el miedo del niño haya sido aprendido por su papá o mamá, que también tiene o han tenido miedo a la oscuridad.

Hay un momento en el que el miedo pasa a ser una enfermedad y esto es porque ha traspasado el límite y nos incapacita... dejamos de hacer aquello que queremos y todo ello nos hace sufrir.

En nuestros hijos podemos ver claramente distintos miedos: desde el bebe que llora porque no quiere quedarse solo; el miedo a las “brujas o monstruos”, y otros más evidentes como el miedo a un perro que les puede morder o a una simple mosca.

El miedo es un comportamiento natural de protección que sucede ante una situación de peligro.

Esta conducta se compone de REACCIONES CORPORALES:

- Ritmo cardiaco acelerado
- Sudoración excesiva
- Tensión muscular
- Sequedad de garganta y boca
- Sensación de nausea en el estómago
- Urgencias de orinar y defecar
- Dificultad en respirar
- Respiración rápida y entrecortada
- Temblores
- Dilatación de las pupilas
- Erizamiento del pelo
- Aumento de la presión arterial

Un elemento importante es pensar en algún hecho amenazante... esto sería suficiente para darnos miedo. Veamos un ejemplo: a algunos niños les basta imaginarse que un perro pudiera morderles para tener miedo a los perros. Incluso la lectura de un cuento puede

desencadenar el miedo. Entonces, ¿qué que podemos hacer?.

Existen dos caminos que normalmente hacemos:

- Tenemos un cuidado exagerado y alejamos a los niños de toda información susceptible de crear miedo.
- Procuramos que el niño se enfrente a situaciones nuevas y quizá atemorizantes.

La segunda opción es la más sana y adecuada, ya que con este comportamiento alejaremos a los niños de un estado exagerado ante el miedo. Debemos intentar exponernos al miedo y descubrir cómo influye en nuestra vida.

¿Cuáles son los miedos más frecuentes del niño?

MIEDO A LA SEPARACIÓN

Es el miedo del niño a la separación y al abandono. Dentro de este tipo de miedo hay dos muy frecuentes;

■ Miedo a dormir solo o permanecer solo en casa

Cada vez que el niño tenga miedo por las noches deberemos ocuparnos de él (padre, madre o ambos). En el momento de ir a la cama sentarnos a su lado, contarle algo y acariciarle la frente y las cejas. Al cabo de tres a cinco minutos se relajará y dormirá tranquilamente. Este proceder es lo mismo para dos, cuatro, siete o nueve años. En cuanto a permanecer solo en casa será un aprendizaje paulatino y formará parte de su independencia y autonomía que como padres debemos alentar.

Hay que acostumbrar a los niños a realizar siempre las mismas rutinas de conducta antes de acostarse para adquirir hábitos saludables:

- La hora de acostarse debe ser siempre la misma y sobre todo temprana para poder descansar ampliamente y adquirir un hábito de sueño saludable.
- Ir al WC antes de irse a la cama.
- Cenar para no experimentar hambre o sed.
- Cepillarse los dientes.



» ■ Ducha o baño.

■ Hacer actividades tranquilas previas al sueño. No se recomienda juegos muy activos que entrañen gran actividad física.

MIEDO A IR A LA GUARDERÍA

Sólo cuando el niño está completamente seguro de ser realmente aceptado por sus padres y de que nunca será abandonado por ellos podrá asimilar posibles temores a la separación.

MIEDO UMBRAL

El impulso del niño a explorar sirve para su desarrollo mental, movilidad y además es una importante condición para su independencia. Sin embargo si hay una postura educativa dominante como “estate quieto”, “no toques”, etc, plantamos con ella una barrera que detiene el desarrollo de la personalidad del niño. El uso exagerado de la palabra “NO” bloquea el esperanzado desarrollo de una alegre persona. Al traspasar el umbral hacia lo nuevo y desconocido muchos niños dejan de sentir el apoyo de sus padres. Tanto la sobrepreocupación de los padres como una exagerada obligatoriedad tienen consecuencias similares: desarrollar el miedo umbral, que según la fortaleza psíquica y el temperamento del niño puede reaccionar terca o agresivamente o encerrarse cada vez más.

MIEDO AL FRACASO

Se manifiesta en muchas edades. Si ves en tu hijo alguno de estos indicios debe plantearte cambiar tu “postura educativa”:

- El niño padece ya el día anterior a un examen pérdida de apetito o insomnio.
- Por la mañana, antes del examen, se queja de dolor de cabeza o

Debemos intentar

exponernos al miedo y descubrir cómo influye en nuestra vida.





de barriga (¡el vómito también es posible!), o tiene fiebre repentinamente.

- La letra del niño en el cuaderno de ejercicios es peor (“temblosa”) que normalmente.
- El niño se “olvida” de presentar en casa un ejercicio escolar mal hecho.
- En los ejercicios escolares tiene más “fallos por descuido” que en los deberes.

Para AFRONTAR el miedo al fracaso utilizaremos estas “estrategias”:

- Anima de manera constante a tu hijo, con opiniones positivas sobre sus progresos por pequeños que te parezcan.
- Utiliza un tono de voz amable; ambiente familiar relajado.
- Cuidado con los reproches duros y exigentes, amenazas y castigos. Deben ser proporcionados.
- Evite sacar constantemente temas del colegio. Sin presión él irá contando todo lo que quiera saber.
- Si su hijo no consigue vencer su miedo al fracaso poniendo en práctica los anteriores puntos no se te avergüences y busca asesoramiento en un psicólogo.

MIEDO A LA OSCURIDAD
Pautas para enfrentarlo y superarlo

- Cuanto más agradable sea el ambiente en el que duerme el niño, mayor es la probabilidad de que descanse plácidamente y no aparezcan respuestas emocionales negativas.
- La luz, el ruido y las condiciones climáticas de la habitación serán las adecuadas. El niño debe aprender a dormir a oscuras y no necesariamente en silencio absoluto, ya que esto le lleva a sobresaltarse con el menor ruido.
- Si nuestro hijo pide la presencia de luz, podemos recurrir a un piloto de luz para tranquilizarlo y para que pueda levantarse por la noche si es necesario.
- Las camas o cunas deben ser segu-

MIEDOS EN FUNCIÓN DE LA EDAD

Todo ser humano es único y “sus miedos” también lo son. Aún así podemos agrupar “miedos típicos” para afrontarlos mejor. Este agrupamiento lo podemos hacer según la edad que nos facilitará más su identificación.

Edad	Miedos
0-6 meses	Ruidos fuertes, pérdida súbita de apoyo y soporte.
7-12 meses	Miedo a extraños, a la separación de los padres, a objetos que surgen bruscamente.
1 año	Personas extrañas, separación de la padres, heridas.
2 años	Ruidos fuertes, animales, separación de los padres.
3 años	Mascaras, oscuridad separación de los padres, animales.
4 años	Ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
5 años	Lesiones corporales, ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
6 años	Oscuridad, seres sobrenaturales, lesiones corporales, separación de los padres, ruidos fuertes.
7-8 años	Estar solo, seres sobrenaturales, oscuridad, lesiones físicas, hacer el ridículo.
9-12 años	Exámenes escolares, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte, oscuridad.

ras para que el niño no esté inquieto por si se cae y se hace daño.

- Establecer una rutina muy clara para acostarse: acostumbrar a nuestro hijo a seguir la misma pauta o ritual antes de ir a dormir, promueve la adquisición de hábitos de sueño saludables y proporciona seguridad.
- Si el niño tiene pesadillas, consolarle con la luz apagada. Practicar juegos en la oscuridad: la gallinita ciega, sombras chinescas, regalos escondidos en la oscuridad, el escondite (escondiéndose el padre o la madre en el dormitorio a oscuras del niño), etc.

En resumen deberías tener en cuenta las siguientes pautas si tu hijo manifiesta miedo.

- No demostrar y manifestar los miedos delante de los niños. El miedo puede transmitirse de padres a hijos mediante el aprendizaje por observación. Unos padres miedosos además pueden interferir en la desaparición del miedo de los hijos impidiendo que estos exploren su entorno. La falta de experiencia influirá de forma decisiva en la consolidación de los miedos y su posterior transformación en las temibles fobias.

- Seleccionar las lecturas infantiles adecuadas.
- Contar cuentos agradables, exentos de terror y acontecimientos truculentos.
- Fomentar la autonomía e independencia.
- Seleccionar las películas a ver, evitando las de terror y violencia.
- Realizar cambios graduales en el entorno para acostumbrarlo a situaciones novedosas.
- Reforzar los comportamientos valerosos.
- Evitar la sobreprotección porque fomenta la dependencia.
- Enseñar habilidades en relajación y autocontrol.
- Y sobre todo, saber escuchar y dedicarles tiempo suficiente a los pequeños. ■

BIBLIOGRAFÍA RELACIONADA CON EL TEMA:

ARND STEIN: “Mi hijo tiene miedo” Plaza & Janés, Barcelona, 1988
FRANCISCO XAVIER MÉNDEZ: “Miedos y temores en la infancia”. Ayudar a los niños a superarlos. Pirámide.
FANNY JOLY: “¿Quién tiene miedo al lobo?” Anaya Infantil y Juvenil
BONIFACIO SANDÍN: “Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes” Dykinson

*RIZALDOS. Psicología Clínica online <http://www.rizaldos.com>