

## MIEDOS

Algunos niños viven sin miedo. Otros tienen siempre experiencias aterradoras interminables. Les asustan los extraños, la oscuridad, los animales, las tormentas, los cuartos de baño, las salidas de los padres y cualquier cosa que sea nueva o distinta. Muchos niños crecen con miedo y algunos miedos llegan a ser particularmente pronunciados a ciertas edades y en ciertas etapas.

Muchos miedos intensos que obsesionan a los adultos proceden de experiencias de la niñez. Los miedos sociales, como el miedo de hablar en público, pueden haberse iniciado a partir de incidentes tempranos.

### **NORMAS GENERALES PARA IMPEDIR TEMORES DESCONTROLADOS.**

#### **Determinar si el miedo es lógico por la edad.**

Cada miedo tiene su edad y patrón característico. En cada sección se encontrará información que ha de ayudar a decidir si la ansiedad que el niño experimenta es consecuente con su edad y cuánto tiempo se puede esperar que dure.

Pero incluso si el miedo es típico, no debe ignorarse. La intervención será necesaria cuando la aprensión del niño sea tan intensa que le impida desenvolverse normalmente. Muchos niños de tres, cuatro o cinco años tienen miedo de la oscuridad, pero si su hijo no puede tener una noche de sueño tranquilo es lógico que usted intervenga.

#### **No reaccionar con exceso a los temores del niño.**

Los miedos nunca deben ignorarse, pero tampoco hay que reaccionar excesivamente. Se debe ser consciente de que la respuesta del padre puede ayudar a prevenir que el miedo crezca. Las tomaduras de pelo, la cólera y las críticas, incrementarán la ansiedad, así como frases tales como: "no seas niño", o "Este gatito no puede hacerte daño". El niño puede ocultar su alarma para complacer a sus padres, pero es improbable que venza sus presentimientos de temor. Cuanta más cólera muestre delante de un niño que tiene miedo de subir solo al piso superior, más aterrado se va a sentir el niño.

Por otra parte, tampoco es bueno ser demasiado compasivo o atento. No hay que cogerle o tranquilizarle cada vez que tenga miedo, ya que así el niño puede llegar a pensar que existe un peligro real.

#### **Ser un apoyo tranquilo.**

Sin darle demasiada importancia y con naturalidad, hay que dar soporte al niño mientras se enfrenta a su miedo. Si tiene miedo de que haya un monstruo debajo de la cama o en el armario, hay que asegurarle que no hay ninguno.

Anímele a que él mismo lo compruebe mientras está presente. Después continúe con la rutina del momento de acostarse. No es necesario intentar persuadir al niño con una discusión inacabable de que los monstruos son imaginarios, ni dejar que el niño examine repentinamente su habitación.

### **Reforzar el comportamiento de superación del miedo.**

La clave para ayudar al niño a tener menos miedo son los elogios y recompensas por el comportamiento de superación de los temores. Cuando un niño se aparte de su lado para dar la bienvenida a un nuevo perro, hay que ser positivo. Es bueno darle soporte en casa, pero también hay que dejar que se aventure. No hay que sujetar demasiado al niño, ni tampoco empujarle excesivamente. En lugar de esto, se deben hacer comentarios positivos acerca de lo bien que maneja la situación.

## **GUÍA PARA SUPERAR MIEDOS Y FOBIAS.**

Cuando el miedo del niño dura mucho más tiempo de lo esperado o es tan intenso que altera su vida, se debe intentar reducir para que no se convierta en una fobia auténtica. La ayuda profesional podría ser la última solución, especialmente para un niño que desarrolle miedos nuevos e intensos repetidamente, pero se pueden intentar varias etapas que ayudarán al niño a superar el problema.

### **Enseñe al niño a valorar su miedo.**

Hay muchos grados de terror y conocer cuán ansioso se siente el niño ayudará a los padres a controlar su exposición a las situaciones de terror y también permitirá al niño reconocer la propia disminución del miedo. Para niños mayores se puede utilizar una escala de 0 al 10, con 10 como la puntuación máxima. Para niños más pequeños que no pueden utilizar los números con la misma facilidad, serán de ayuda las señales manuales.

### **Confeccionar una lista de miedos.**

Una vez el niño ha podido medir su miedo utilizando la escala, se puede comenzar a dividir el miedo en fracciones más manejables. En la parte superior de la lista se identifican los miedos menos aterradores, comprobando las causas de ansiedad más importantes. Para el miedo a los perros, la actividad menos temible podría ser simplemente la de que mirara ilustraciones de cachorros. Una actividad más inquietante sería examinar fotografías de perros grandes, después podría mirar un perro auténtico y, al final, se podría intentar que el niño lo acariciara.

### **Identificar y enseñar maneras de contrarrestar la ansiedad.**

Mientras está ayudando al niño a superar el miedo, hay que asegurarse que logra mantener un bajo nivel de ansiedad por dos razones: Primera, si el miedo se acelera con rapidez, el niño querrá escapar antes de haber aprendido que

puede disminuir si se enfrenta a él durante un poco más de tiempo. Segunda: con un alto nivel de ansiedad, el niño no tendrá oportunidad de asociar la situación con una sensación menos amenazante. Por lo tanto, es bueno contrarrestar la ansiedad antes de empezar a desensibilizar al niño de sus miedos.

La presencia de los padres también es una fuente de apoyo mientras el niño afronta el objeto o la situación causante del miedo. La presencia física o las caricias suaves, le ayudarán a sentirse más seguro y le animarán a continuar cuando esté a punto de batirse en retirada. Otros métodos de contrarrestar la ansiedad podrían incluir escuchar música, que coma algo que le apetezca o cuente números u objetos que distraigan el miedo.

**Fuente:** "PORTARSE BIEN (Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia)". Stephen Garber. 2001. Ediciones Medici. Barcelona