

## LOS MIEDOS INFANTILES

Reír, llorar, enfadarse... Experimentar emociones es algo común en niños y adultos. Sentir miedo, también. Es normal e incluso positivo, ya que supone un estado de alerta que protege de posibles riesgos. Hay temores comunes en casi todos los niños, propios de cada etapa evolutiva, los cuales se superarán con un poco de ayuda de forma casi espontánea. Solo debemos preocuparnos si los miedos perduran demasiado o provocan un estado de ansiedad desproporcionado.

### Cuando el miedo paraliza

Los miedos no son motivo de grandes preocupaciones, pero si son tan intensos y persistentes que repercuten negativamente en el desarrollo del niño, en su vida cotidiana o en sus estudios, y la familia, a pesar de sus esfuerzos, no sabe cómo manejar la situación, sería conveniente visitar a un profesional.

### Vencer los temores

Cada niño tiene sus propias vivencias y, por lo tanto, sus propios temores. El apoyo que el pequeño necesite para superarlos será diferente en cada caso, pero existen unas pautas generales que pueden ayudarlos.



### **Qué hacer**

- Primero, identificar lo que produce miedo.
- Hablar sobre las cosas que le causan temor, que se sienta escuchado. Y si es muy pequeño y todavía se expresa con dificultad, se puede recurrir a dibujos donde pueda plasmar lo que le asusta; juegos y juguetes que le permitan realizar pequeños actos de valentía (jugar a detectives con linternas); y películas y cuentos, en los que el protagonista tenga algún temor y lo supere.
- Tener un talante comprensivo. Procurar que no se sienta avergonzado ni regañado. Sin infravalorar sus sentimientos, hacerle saber que es normal tener miedo en alguna ocasión y que nosotros también tuvimos alguno en nuestra infancia.
- Transmitirle seguridad y confianza, siempre con un tono relajado. Debe percibir que sus padres están seguros de que no corre peligro.
- Alentarle a que se enfrente a sus temores de forma gradual, aunque al principio sea con nuestra ayuda, sin forzarlos y elogiando sus conductas valerosas.
- Fomentar su autoestima y autonomía. Hacerle ver que confiamos en que es capaz de enfrentarse a la situación y de vencer su miedo, y elogiarle cuando intenta cosas nuevas y demuestra responsabilidad e independencia.
- Enseñarle maneras de contrarrestar la ansiedad: escuchar música, relajarse, o actividades que le mantengan ocupado (contar fichas, enumerar comidas favoritas).

- Concederle algún poder sobre la situación (encender una pequeña luz, tener una pequeña mascota).
- Predicar con el ejemplo, de forma que tenga en nosotros un modelo adecuado de superación.
- Ofrecer al niño una visión positiva del mundo. Hay que enseñarle a no preocuparse excesivamente por las cosas y a encontrar soluciones a los problemas que le surjan.
- Mucho humor. Un buen antídoto contra el miedo es transformar aspectos aterradores en características graciosas mediante dibujos y bromas.



### **Qué no hacer**

- No se debe ignorar el miedo. Frases del tipo “no te asustes, no tienes motivo” o “tienes que ser valiente” le hacen sentirse incomprendido y solo ante el peligro, ya que si sus padres niegan su miedo, seguramente no le van a poder ayudar a superarlo.

- Tampoco hay que reaccionar de forma exagerada. El niño puede ver en ello más atención y concesiones de las normales, que le libran de tareas y obligaciones, reforzando accidentalmente los temores.

- No burlarnos del niño, ni regañarle.

La ridiculización no le hace menos miedoso, solo merma la confianza en sí mismo y hace que trate de ocultar su miedo.

- No evitarle los objetos y hechos que teme, ya que así supera momentáneamente el miedo, pero no le ayuda a vencerlo definitivamente.
  - Permitir al niño dormir en la cama con los padres debe ser algo muy excepcional, como motivo de fiesta, pero nunca como medio para solucionar el problema.
- No mentir al niño. La información sobre un hecho que le sobrepasa (por ejemplo, vacunarse) le puede ayudar a controlarlo. Simplemente hay que explicarle las cosas de manera sencilla para que las pueda entender.
- Si son niños especialmente temerosos, evitar las historias de ogros, fantasmas o brujas, o actividades que puedan asustarlos (películas de miedo, sustos...), sobre todo antes de irse a dormir.
- No transmitirles nuestros temores personales.

