

El manejo de los miedos en la infancia

Todos los niños y niñas tienen miedos que dependen de su edad y del contexto sociocultural en el que se les educa. Son miedos leves que se presentan sin razón aparente y que tienden a desaparecer.

Los tipos de miedos más frecuentes son:

- Miedo a los extraños. Es uno de los miedos innatos. Los niños y niñas lloran y/o se niegan a acercarse a aquellas personas que nos les resultan familiares. Para ello:

- Intentar que las personas que se dirigen al niño o niña lo hagan con suavidad. Podemos decirles que antes de cogerle le hablen, se ríen, le hagan carantoñas y que, luego, le ofrezcan los brazos para ver si quiere venir.

- Miedo a la separación. El caso más común es el de la escolarización. Los primeros días muestran temor, se retraen y/o lloran cuando llega el momento de quedarse en el aula. Las pautas son:

- Potenciar la autonomía que el niño o niña va adquiriendo a medida que aprende. Si vemos que quiere coger algo, no cortarle el camino o decirle que no.
- Favorecer desde la familia que viva desde pequeño ratos de separación. Al principio de corta duración y luego más amplios.
- A través de juegos de esconderse y encontrarse (desde esconderse la cara en las manos hasta esconderse en un cuarto que esté a oscuras). Este tipo de juegos les ayuda a vivir la separación de una manera placentera y muy educativa, ya que aprenden a saber que cuando no ven una cosa no significa que haya desaparecido.
- Los padres y madres deben controlar la ansiedad ante la separación para no contagiarsela.
- Dejar que haga las cosas solo: si dejamos que vaya haciendo las cosas a su ritmo, le estaremos ayudando a potenciar su independencia.
- Evitar reñirle si hace cosas mal, ya que conseguiremos disminuir sus ganas de aprender o que aprenda con miedo a equivocarse en lugar de disfrutando de sus nuevos logros.

- Miedo a la oscuridad. Uno de cada tres niños tiene miedo de la oscuridad. Acostumbra a desaparecer alrededor de los 9 años. El temor a la oscuridad se asocia con miedos diferentes: separación de padres y madres, soledad, pesadillas, desamparo, etc:

- El niño o niña debe aprender a dormir a oscuras y no necesariamente en silencio absoluto, ya que esto le lleva a sobresaltarse con el menor ruido.
- Establecer una rutina muy clara para acostarse: acostumbrarles a seguir la misma pauta o ritual antes de ir a dormir.
- Si tiene pesadillas, consolarle con la luz apagada.
- Practicar juegos en la oscuridad: la gallinita ciega, regalos escondidos en la oscuridad, el escondite, etc.

Resumen

El miedo es una emoción que se debe tratar con respeto y delicadeza, pero con firmeza y constancia para evitar que se convierta en un elemento que suponga un desasosiego continuo, en definitiva, que no llegue a convertirse en una fobia. Las familias deben recordar que recordar la “cobardía” ante los miedos o compararles con niños o niñas más “valientes” son dos actitudes muy negativas que pueden enquistar el problema e, incluso, lograr el efecto contrario al que se busca.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia