



MIEDOS INFANTILES

El miedo es una **emoción instintiva y universal** que funciona como un sistema de alarma al avisarnos de un posible peligro real o imaginario. En este sentido, una cierta capacidad de miedo es prueba de inteligencia y tiene una **función positiva y protectora** ya que advierte de la presencia de un peligro (miedo al tráfico, coches, agua ...). Por ello, en la mayoría de los niños y niñas aparecen **miedos leves** que se presentan sin razón aparente y que normalmente **tienden a desaparecer**; éstos dependen de la edad como los **miedos más o menos fantásticos** (miedo a ser devorado, a la oscuridad, a personajes de ficción, etc...).

En ocasiones, el **contexto educativo** puede influir en la aparición de miedos:

- un **estilo parental sobreprotector**, padres y madres que siempre ven peligros en todas las partes y transmiten al niño/a constantes advertencias del tipo: no subas, no bajas, no toques, ten cuidado, ni se te ocurra ... generan miedos.

- un **estilo parental autoritario**, padres y madres excesivamente severos que abusen de avergonzar y culpabilizar como herramienta educativa pueden provocar hijos e hijas inseguros; esta inseguridad podría llevarles a temer y evitar muchas situaciones y retos y posiblemente a desarrollar miedos.

Por tanto debemos tener en cuenta que el **miedo es natural** no se le debe prohibir al niño/a sentirlo, ni avergonzarle por ello, ha de aprender a aceptarlo y por lo tanto a dominarlo, pero no a negarlo. Desde que nuestros hijos e hijas nacen debemos ser conscientes de educarles con los mínimos miedos posibles.

MIEDO A EXTRAÑOS

El miedo a extraños se manifiesta alrededor de los 6 meses y acostumbra a desaparecer hacia el año y medio, forma parte del **desarrollo afectivo y social** del niño/a y en concreto es característico de una de las etapas del proceso de **formación y desarrollo del apego** (vínculo afectivo que establece el niño/a con las personas que interactúan de forma privilegiada con el / ella, habitualmente el padre o la madre) y se manifiesta por conductas de preferencia por estas personas (figuras de apego) y reacciones de cautela, recelo, miedo o incluso rechazo ante desconocidos. Estas reacciones ante los extraños son normales y dependen de: la presencia o ausencia de la figura de apego, la familiaridad del lugar y rapidez con la que se produce el encuentro (siendo preferible que la persona extraña se acerque de forma suave, hablándole en voz baja, sonriendo, en presencia del padre o de la madre, en un lugar conocido)...

Cómo ayudarles ante el miedo a extraños

Antes:

- Es muy conveniente que los niños y niñas tengan **muchas figuras de apego**. Aunque establezcan jerarquías de preferencia entre ellas, la existencia de varias facilita la menor incidencia del miedo a la separación y extraños así como la elaboración de los celos, el aprendizaje por observación e identificación, la estimulación rica y variada...

Durante:

- Controlar los **encuentros** de nuestros hijos/as **con extraños**, procurando que las personas que se dirijan a ellos lo hagan con suavidad; si el niño/a se pone a llorar nos acercaremos, le cogeremos y calmaremos, a continuación le enseñamos que esa persona es nuestra amiga a través de palabras y gestos cariñosos dirigidos al extraño.

LOS MIEDOS NOCTURNOS

Es un miedo infantil muy típico, que suele aparecer en torno a los dos años, no queriendo quedarse solos a la hora de dormir, tiende a desaparecer alrededor de los nueve años. Se juntan aquí el **miedo a la oscuridad**, el **miedo a la separación** y la etapa en que empiezan a desarrollar de la capacidad y juego de imaginación (en torno a los dos años y medio hasta cinco años aproximadamente) así los sucesos imaginarios les gustan, pero aún tienen **dificultades para distinguir la realidad y fantasía**. El niño/a se encuentra solo, separado de las personas que le dan seguridad, y además la oscuridad le deja a merced de sus fantasías inquietantes.

Son frecuentes las **pesadillas**, producto tanto de los temores propios de la edad como de los conflictos y crisis emocionales derivados del desarrollo infantil. A temporadas pueden desarrollarse con mayor frecuencia. No son preocupantes, y normalmente basta con tranquilizar al niño/a para que el resto de la noche trascurra apaciblemente. Algo más espectaculares son los **terrores nocturnos**, verdaderas crisis de pánico de las que a veces cuesta hacer salir a la criatura. Sin embargo todos estos sucesos no son raros de los tres a los seis años, y aún más adelante. Sólo si se dan con una frecuencia llamativa, perduran hasta edad avanzada o acompañan a otros trastornos del carácter, pueden plantear la necesidad de una consulta psicológica.

Cómo ayudarles ante el miedo a extraños

Antes:

- Durante el sueño no es necesario el silencio absoluto ya que esto puede llevar a sobresaltarse con el menor ruido
- Si nuestro hijo/a pide la presencia de luz, podemos recurrir a un piloto de luz para tranquilizarlo.
- Practicar juegos en la oscuridad: la gallinita ciega, sombras chinescas, escondite, regalos escondidos... e incluso mirar las estrellas por la noche o la ciudad iluminada
- Con objeto de prevenir el miedo a la oscuridad evitar asociar cuentos de oscuridad con monstruos.
- Evitar explicarle cuentos truculentos en los que asocie oscuridad con peligro. Favorecer su valentía con cuentos que tengan personajes que superan sus miedos.
- Utilizar rituales, ceremonias nocturnas que se repitan antes de

dormir, consiste en un pequeño rato de compañía al lado de su cama. Una canción, algún cuento, unas palabras tiernas y unas caricias, el beso de buenas noches, colocar los muñecos y juguetes "que están cansados y quieren dormir", estirar y meter las ropas "para que no entre frío" y un relajante "duerme tranquilo que papá y mamá están cerca y cuidan de ti". Un muñeco, peluche u objeto preferido del niño/a será un buen compañero para la travesía.

Durante:

- Si tiene miedo a la oscuridad, ayudarle con paciencia y cariño, podemos darle la mano o cogerlo en brazos y entrar suavemente en lugares oscuros mientras le decimos que "no pasa nada", que está protegido y si se resiste no forzarle ya lo intentaremos en otro momento.
- Ritual "**destruir miedos y domar monstruos**": cuando el miedo ya está instaurado, podemos ayudar a nuestro hijo/a a capturar, domar y supervisar sus temores. A modo orientativo os facilitamos unas pautas para elaborar un ritual:

La mayoría de los niños/as aceptan de buena gana que los monstruos son más temibles durante la noche que durante el día y que sería conveniente para toda la familia "mantenerlo a raya" de noche.

Le preguntamos al niño/a si conoce la "**cuarta regla de los monstruos**" si no la conocen se la contamos: *puesto que los monstruos se hacen más temibles durante las prácticas nocturnas y más divertidos durante las diurnas, si los niños/as desean pasarlo bien, tienen que impedirles a los monstruos realizar sus prácticas nocturnas*

No solo el niño/a sino que el padre y la madre también tienen que estar dispuestos a domar a los monstruos y destruir miedos.

Pasos:

1.- Si los miedos del niño/a tienen forma de monstruos dibujará en un papel "las caras" de los miedos, si sus miedos no tienen forma de monstruos le decimos que les "invente una cara"

2.- Coger un trozo de soga y una caja de madera o acero del tamaño suficiente para guardar a los dibujos del niño/a

3.- Puesto que los monstruos del niño/a son de una variedad indómita, y están acostumbrados a hacer lo que les antoja, es posible que tengan una "pataleta" si se les impide realizar sus prácticas nocturnas. Por ello se le pedirá al niño/a que coloque la

caja en la terraza y ate el extremo libre de la soga a un alto (las cuerdas de tender por ejm.). Así, la furia de los monstruos no perturbará la paz y descanso familiar. Si es posible, la caja debe atarse de modo que quede suspendida. Pues los monstruos causan menos problemas si no pueden poner sus pies sobre la tierra.

4.- Antes de acostarse, el niño/a deberá buscar sus zapatillas y, o bien ponérselas, o bien colocarlas debajo de la almohada. Esto es necesario porque, si llegara a suceder que los monstruos se escaparan, es responsabilidad del niño/a interrumpirles las prácticas nocturnas, atraparlos y volver a colocarlos en su caja.

5.- Cada mañana el niño/a deberá liberar a los monstruos para que hagan sus prácticas diurnas y se diviertan.

6.- El padre y la madre comenzarán a formar un álbum de fotografías al que le pondrán el siguiente rótulo: **“Álbum de caza y doma de seres despreciables y monstruos”** o **“Álbum de destrucción de miedos”**. Padre y madre tomarán fotografías del niño/a cuando éste realiza los preparativos para la doma de los monstruos y otras llevando los monstruos a la terraza. También fotografiarán otras situaciones de la vida del niño/a que impliquen valentía, falta de temor. Podéis pedirle a los niños/as que posen para esta fotografía no es necesario que sean espontáneas.

7.- Elegiremos la mejor para ponerla dónde el niño/a desee o regalársela a quien quiera.

8.- Cuando consiga domar a todos los monstruos o destruir todos los miedos haremos una fiesta, o un viaje, o un regalo que simule su valentía, etc... y dejaremos constancia del premio y logro en una fotografía.

MIEDO A LA SEPARACIÓN

Uno de los instintos más poderosos que se mantienen durante las primeras edades es el de limitar la distancia respecto a las figuras de apego, que suelen ser normalmente los padres y figuras más cercanas del seno familiar. La finalidad de este impulso es la de saberse protegido y a salvo de posibles y eventuales peligros. Esto lleva a que posibles separaciones sean vividas por los/as niños/as como situaciones atemorizantes, que pueden llegar a consistir en auténticos episodios de pánico, ya que no son capaces de predecir la duración de la separación, especialmente en las primeras etapas.

Las conductas que pueden desarrollar nuestros/as hijos/as en estas ocasiones suelen consistir en llantos, gritos, pataletas, tirarse al suelo, intentar agarrarse a los padres,...

El caso más común es el que se da ante la escolarización, aunque este temor también se manifiesta a través de los miedos que se pueden dar en situaciones como la noche, que implican una separación relativa de los padres y que por su incidencia se toca aparte.

El saber que es un proceso que forma parte del mismo desarrollo nos puede llevar a realizar una serie de pautas que favorezcan que nuestros/as hijos/as afronten de modo más autónomo y positivo las posibles separaciones que se dan de un modo totalmente normal.

También es importante no confundir sus reacciones con posibles intentos de manipulación, las vivencias de indefensión son auténticas ya que ellos no perciben ningún control sobre la situación.

Qué podemos hacer ante el miedo a la separación

Antes:

- Potenciar la autonomía en todas las esferas, ya que en la medida en la que vayan adquiriendo la independencia que le permiten sus posibilidades, estamos favoreciendo que se vean más capaces y responsables. Esto implica ganar en autonomía en cuestiones como la alimentación, el autocuidado, la recogida de juguetes, etc, pero siempre dentro de las capacidades del niño, ya que tan negativo

es un pobre nivel de exigencia como un nivel excesivamente alto, en el cual el niño no se ve a la altura de las expectativas y no se ve capaz de afrontar las situaciones.

- Contemplar las separaciones como algo normal que forma parte de la vida cotidiana, favoreciendo que se den pequeños ratos de separación y luego más largos.
- Aprender a controlar nuestra ansiedad.

Después:

- Tenemos que saber que las conductas que manifiesta nuestro hijo después de lo que él/ella ha vivido como una separación pueden ser de tanto de aparente rechazo y enfado, como de apego, con infantilismo, abrazos y lloriqueos,...en los que nos demuestran que para ellos la situación vivida ha sido dolorosa. Muchos nos culpabilizamos cuando vemos que no quiere venir con nosotros tras una larga mañana en la guardería, pero ello no significa que haya un menor afecto, no por su parte ni por la nuestra.
- Legitimar el enfado del niño: Hay que hacerle ver que entendemos que esté enfadado, que le comprendemos y que en cierto modo tiene motivos para estar así. El explicarle donde se ha estado, el porqué de la separación, que es una situación normal...son aspectos que nos van a ayudar a darle herramientas que le permitan anticipar la próxima vez lo que va a pasar.
- Compensar con momentos de dedicación exclusiva