

# Miedos infantiles. Cuestión de confianza

Sueñan con cosas que les han pasado en el parque, en la escuela, en casa, tienen miedo a la oscuridad, a los monstruos... Y la mejor manera de superarlo es lograr que adquieran confianza en sí mismos



Debemos aceptar sus miedos con normalidad y permitirles expresar sus sentimientos de forma natural. FREEPIK



Es normal tener miedo. Todos tenemos miedo. Y nuestros pequeños también. Sueñan con las cosas que les han pasado en el parque, en la escuela, en casa, tienen miedo a la oscuridad, a los monstruos... pero estos son miedos normales, propios de su evolución. Cuando un niño es muy pequeño no le tiene miedo a nada -por eso hay que estar siempre pendientes de ellos-, pero, a partir de los 2 años, conforme van cre-

ciendo, se van haciendo más conscientes de lo que les rodea, se sienten más inseguros y surgen los miedos. Una parte son fruto de lo que ven, sienten e interiorizan y otra de su imaginación -películas, cuentos, videojuegos violentos que generan pesadillas...-. Estos miedos, incluso pueden llegar a ser buenos y deseables, ya que, como mecanismo de defensa, les hacen ser más precavidos.

## Seguridad y confianza

La mejor manera de prevenir esos miedos excesivos de los pequeños -esos por los que quieren dormir por la noche con mamá o con la luz encendida- es lograr que adquieran confianza en sí mismos. Solo así se sentirán capacitados para dominar y controlar sus temores. No es sencillo, pero se puede conseguir.

Los adultos debemos crear un ambiente de seguridad y confian-

za, en el que el niño se sienta apoyado y valorado positivamente, en el que sienta que se tienen en cuenta sus avances y esfuerzos. De esta forma, tendrá menos temor a enfrentarse con las dificultades y más oportunidades para adquirir autocontrol. Fomentar una independencia adecuada para cada edad, le ayudará a valerse por sí mismos.

También es muy importante que les facilitemos, desde pequeños, el contacto con personas diferentes y en distintas situaciones. Esta dinámica hará que disminuya la dependencia excesiva en su relación con los padres o adultos a los que están vinculados y les hará ser más flexibles a la hora de enfrentarse con la incertidumbre y las situaciones novedosas. En nuestra mano está mantener nuestros propios miedos bajo control, evitando manifestarlos delante de nuestros hijos, mostrando tran-

quilidad y serenidad, en la medida de lo posible. Y, por supuesto, jamás debemos utilizar el miedo para conseguir algo de ellos. Y otro consejo: a la hora de seleccionar programas de televisión, películas, cuentos... conviene evitar los que sean excesivamente terroríficos o violentos. La dificultad para distinguir lo real de lo imaginario puede llevar al niño a pensar que también le puede suceder a él.

## Qué podemos y debemos hacer

A los miedos infantiles normales y ocasionales es preferible no darles demasiada importancia ni prestarles excesiva atención. Suelen ser pasajeros y desaparecen por sí solos. Si nos angustiamos ante esos temores y los protegemos en exceso cuando los manifiestan podemos, sin querer, contribuir a que se mantengan. Además, si les damos demasiada importancia, podrían pensar que

existe peligro donde no lo hay, que sí hay razones para sentir miedo. No se trata de ignorar la situación, sino de aceptar el miedo del niño con normalidad y permitirle expresar sus sentimientos de forma natural. Por ejemplo: «¿Tienes miedo a la oscuridad? Bueno, todos tenemos miedo alguna vez, ¿quieres llevarte una linterna?».

## No pasa nada, no es real

Burlarse del niño o criticarle, solo aumentará su nerviosismo. Y reñirle, ridiculizarlo o castigarlo puede producirle sensación de desamparo, ansiedad y pérdida de confianza en sí mismo, lo que, sin duda, dificultará superar sus miedos. Cuando experimentan algún temor, suele resultar bastante eficaz distraerlos con actividades entretenidas y agradables: jugar con ellos, contarles cosas bonitas, ofrecerles algo que le guste... de forma que no huyan de la situación, sino que se queden en ella y vean que no pasa nada, que no es real. Hay que apoyar al niño con naturalidad mientras se enfrenta a sus miedos. Y todos sus intentos para superarlos deben ir seguidos de comentarios positivos, sonrisas y caricias.

Intentar razonar con ellos, explicarles que no tiene sentido temer a una cosa inofensiva, no es un procedimiento terapéutico efectivo. Los más mayores reconocen que, aunque no haya motivo para el miedo, no pueden dejar de sentirlo. El objetivo no es persuadirlos de lo que ya están convencidos, sino de la necesidad de afrontar la situación temida para que el miedo desaparezca.

## Siempre, poco a poco, sin forzar

Cuando el miedo es persistente, hay que darles oportunidades de enfrentarse, poco a poco, a esa situación temida, reforzándoles cada vez que se nos acerquen con palabras de ánimo y elogio y premiando sus conductas de valentía. Podemos recurrir a cuentos, historias o películas, en los que los personajes se enfrentan así, poco a poco, con su miedo y consiguen superarlo. De poco sirve forzarles a que se enfrenten a ese objeto o situación que les causa temor.

El tratamiento básico para la mayoría de los miedos infantiles consiste en que aprendan a relacionarse con la situación temida hasta que el miedo desaparezca. Cuando sean capaces de afrontarla y comprueben que, realmente, no ocurre nada malo, sus miedos se irán eliminando.

Pero ¡cuidado!, cuando la intensidad de los miedos produce tal sufrimiento que dificulta su vida cotidiana, ha llegado el momento de pedir ayuda profesional, porque estamos hablando ya de un miedo patológico. Es decir, cuando, diariamente, ese miedo les afecta a la hora de dormir, de salir a la calle, de jugar con otros compañeros, a la hora de ir a la escuela... este tipo de situaciones se pueden comentar en los servicios de orientación de los colegios, donde se ofrecen unas pautas a las familias. Sin embargo, hay niños que presentan tal nivel de ansie-

dad y nerviosismo que es necesario derivarlos a psicólogos clínicos, para que analicen la raíz, las causas de esos miedos. Causas que, lamentablemente, muchas veces no suelen ser fruto de la imaginación de los pequeños, sino que son reales, tan reales como el maltrato o el abandono.

## Preparados para el miedo

Volviendo a esos miedos 'normales', que son fruto de su evolución, hay muchas maneras de lograr que los niños se acerquen a esa situación temida sin demasiada ansiedad y con mejores estrategias para afrontar su miedo. Por ejemplo: hacer la lectura y reflexión conjunta -padres e hijos- de algún cuento. Los hay muchos y muy buenos, que abordan el tema: 'Miedo a los monstruos?', 'Pablo no quiere estar solo'; los libros de la serie 'El maletín del doctor Quitamiedos', 'Gato Guille y los monstruos', 'Monstruos queridos', 'Tengo miedo', 'No me dan miedo los monstruos!', 'Los monstruos tienen miedo de la luna', '¿Dónde viven los monstruos'... tan solo por citar algunos.

Otra estrategia consiste en pensar y seleccionar un 'agente anti-miedo'. Consiste en buscar alguna actividad que al niño le agrade mucho y que, a su vez, sea incompatible con sentir miedo. Por ejemplo: si a un niño le gusta la música de un determinado grupo y se emociona escuchándola, po-



«El miedo puede llegar a ser bueno, ya que les hace ser más precavidos»



«Cuando es muy intenso y produce sufrimiento, hay que actuar»

## LAS CLAVES

- 1 Seguridad y confianza:** los adultos debemos crear un ambiente de seguridad y confianza, en el que el niño se sienta apoyado y valorado.
- 2 Independencia:** fomentar una independencia adecuada para cada edad, les ayudará a valerse por sí mismos.
- 3 Más sociales:** desde pequeños, hay que facilitarles el contacto con personas diferentes y en distintas situaciones.
- 4 Quitarle importancia:** a los miedos infantiles normales y ocasionales es preferible no darles demasiada importancia.
- 5 Un mal recurso:** jamás debemos utilizar el miedo para conseguir algo de ellos. Burlarse, reñirles, solo aumentará su angustia.

demos utilizar esas canciones para generarle un estado emocional agradable. De ese modo, la exposición a la situación temida será de menor intensidad.

## Más relajados y tranquilos

Las técnicas de relajación son también nuestras grandes aliadas. Sería conveniente que el niño adquiriese estrategias fáciles de aplicar, para encontrarse más tranquilo ante las situaciones que le provocan malestar. La relajación se enseña para que la apliquen en situaciones estresantes, que les producen temor, por tanto, les tendremos que decir que se relajen cuando los exponamos, por ejemplo, a quedarse solos en casa. Los ejercicios de respiración, también funcionan muy bien.

A la hora de entrenar a los niños en la relajación, conviene tener en cuenta algunas recomendaciones generales como: programar sesiones cortas y frecuentes -varias diarias, de diez a quince minutos de duración-; eliminar estímulos distractores del ambiente -a solas, en un cuarto sin televisión...-; usar un lenguaje familiar y adaptar las instrucciones a la edad del niño: órdenes sencillas...; enseñar la relajación como un juego, incluso con ayuda de juguetes: matasuegras, muñecos...; opcionalmente, emplear música relajante y masajes; y dispensar muestras de cariño -elogios, sonrisas, contacto físico...-.

Un ejercicio muy sencillo de relajación consiste, por ejemplo, en tensar los brazos. Para enseñarle, podemos indicarle que se imagine que es el hombre forzudo y está sacando músculo. Que permanezca así cinco segundos y luego que nos cuente las diferencias que ha notado entre el estado de tensión y el de relajación muscular. Luego, le diremos que lo está haciendo muy bien (refuerzo).

## Juegos en la oscuridad

Una técnica para superar el miedo a la oscuridad consiste en practicar, diariamente, durante una media hora, juegos de dificultad creciente, elogiando y premiando al niño por su esfuerzo y colaboración. Sirva, a modo de ejemplo, el juego de la bella durmiente: el niño está solo en su habitación, con la luz encendida. Uno de los padres avisa desde la habitación contigua: «Ya voy». Entonces, el niño simula el proceso de acostarse y dormir. Apaga la luz y se tumba encima de la cama. El adulto entra a oscuras y le da un beso. El niño finge despertarse y enciende la luz. El truco está en ir alargando, sucesivamente, el intervalo de tiempo a oscuras en la habitación.

Por: Isabel Reich Oliván  
Orientadora escolar.  
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

MIRIÁDAX\_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por MiriáDax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net  
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar | Vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

Telefonica