

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 01 DE JUNIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LOS MIEDOS EN LOS NIÑOS

Tener miedo es algo común en los niños, cuando aún no entienden el mundo que les rodea y no son capaces de separar lo real de lo imaginario.

La clave está en aprender a superarlos cada uno en su momento y a la edad en la que aparecen, evitando que se queden estancados y que el niño/a vaya acumulando miedos a lo largo de su crecimiento.

No debemos ignorar sus miedos, sino ayudarles a superarlos. Es muy importante transmitirles tranquilidad y seguridad con mucho cariño y comprensión.

Los miedos aparecen y desaparecen, son evolutivos, es decir, cambian a medida que el niño/a va creciendo y es capaz de superarlos cuando reconoce poco a poco la realidad, esto da lugar a que no se tenga miedo a las mismas cosas a medida que los pequeños van creciendo.

Se debe tomar en cuenta que no se puede acabar con todos los miedos porque estos también permiten a los niños entender el mundo.

Hay edades en las que evolutivamente hablando es normal tener miedo. Los niños a los dos, cuatro o incluso a los seis años pasan por una etapa de miedos. Pero lo que no debemos hacer es reforzar ese miedo.

Estos incluyen el miedo a los extraños, a las alturas, a la oscuridad, a los animales, a la sangre, a los insectos o a estar solo/a. Los niños/as generalmente aprenden a tenerle miedo a un objeto específico o a una situación después de haber tenido una experiencia desagradable.

La naturaleza de las ansiedades y de los miedos cambia a medida que los niños/as crecen y se desarrollan:

- Los bebés experimentan ansiedad ante los extraños, abrazando fuertemente a sus padres cuando personas que no reconocen se acercan a ellos.
- Los infantes de 10 a 18 meses experimentan ansiedad debido a la separación, sintiéndose emocionalmente disgustados cuando uno o ambos padres se apartan de su lado.
- Los niños/as con edades entre 4 y 6 años de edad sienten ansiedad respecto a las cosas que no se basan en la realidad, como por ejemplo, el miedo a los monstruos y a los fantasmas.
- Los niños/as con edades entre los 7 y 12 años generalmente tienen miedos que reflejan circunstancias reales que pueden ocurrirles como por ejemplo, lastimarse o enfrentar desastres naturales.

Muchos de estos miedos se ven inducidos por el ambiente externo y otros están fundados en experiencias negativas en casa o fuera de ella. Estos últimos pueden servir a los padres como alarma para identificar situaciones de maltrato o abuso a su hijo/a.

Uno de los miedos infantiles más habituales es el miedo al abandono en general, reflejado en los primeros días de escuela o en separación de los padres. También son frecuentes los temores a las personas extrañas, a objetos raros, a los ruidos fuertes, o a la muerte.

El miedo está relacionado a un comportamiento de otra persona. Cuando un niño/a se hiera, experimenta una sensación de dolor, pero cuando va a vivir una situación de riesgo y alguien le avisa con exaltación del peligro, el niño/a se detendrá a pensar y tendrá miedo.

El miedo no es una experiencia directa del niño/a. El dolor sí. El dolor es un aprendizaje directo y, por lo tanto, el niño/a sabe exactamente lo que ocurrirá. El miedo es indirecto, por lo tanto, no sabe lo que ocurrirá.

El miedo infantil desaparecerá cuando haya alguien que lo disuelva. Este es necesario para sobrevivir, diferenciar la realidad de la fantasía y temer a las situaciones reales de riesgo como tirarse por la ventana, salir volando o ser un superhéroe.

Es necesario añadir que las diferencias para vivir los miedos siempre serán individuales y muy personales, porque habrá niños que aún aprendiendo de situaciones reales y con los miedos de sus padres estos sean más arriesgados que otros y, por lo tanto, sean menos miedosos. A ellos **hay que enseñarles sus límites**.

Sentir miedo o tener ansiedad sobre ciertas cosas puede ser positivo porque hace que los niños/as se comporten de una manera más segura.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que al miedo hay que quitarle el poder. Por ello, hay que explicar, de una forma lógica, lo que produce miedo al que lo siente.

Qué hacer cuando tu hijo/a sienta miedo

Es tan importante saber lo qué se debe hacer cuando los niños sienten miedo como lo que no se debe hacer. Para que los niños superen sus miedos, la actitud de los padres es esencial. Corresponde a los padres respetar, comprender y buscar entender los miedos de sus pequeños.

Aquí algunos consejos y recomendaciones para que los niños superen los miedos con la ayuda y la orientación de sus padres:

- 1- **Habla con tu hijo/a** sobre sus miedos. Intenta saber qué es lo que le asusta.
- 2- Es muy importante que **escuches a tu hijo/a**, permitiéndole que exprese todos sus miedos.
- 3- Transmítale **afecto, protección, tranquilidad, y confianza**. De esa forma tu hijo/a te contará siempre sobre sus miedos, y podrás ayudarle a que los supere y crezca más seguro/a de sí mismo/a.

4- Estimula a tu hijo/a a expresar sus miedos sin sentirse ridiculizado/a ni avergonzado/a. Para eso es necesario que **acceptes los miedos como reales**. Háblale por ejemplo de situaciones que te han asustado cuando eras pequeña/o y de tus miedos.

5- Enfrenta al problema con tu hijo/a. Cuando no sea capaz de hacer algo solo/a, intenta hacerlo con él o ella para que pueda comprobar lo que pasa. Si por ejemplo, no quiere entrar a oscuras en su habitación, dale la mano y entra junto con él o ella.

6- No pierdas la oportunidad de enseñar a tu hijo/a como otras personas actúan con confianza en aquellas situaciones que él o ella le teme. Si tu hijo/a ve a otro niño/a tocar una hormiga puede que le ayude a perder el miedo a los insectos.

7- Prémialo/a por cada vez que consiga avanzar en la superación del miedo. Alaba su esfuerzo, sus logros, su valentía y su decisión. De esta forma estarás **animándole y dándole más confianza**.

8- Cuando tu hijo/a esté pasando por una situación de miedo, trata de distraerle con juegos. Por ejemplo: si el miedo que tiene es la oscuridad, inventa juegos de espionaje o de búsqueda de tesoros con linternas en una habitación oscura. Cuando consiga encontrar el tesoro (imaginario), dile lo valiente que ha sido y hazle notar que no ha pasado nada de malo.

9- Háblale siempre con la verdad. A veces es lo desconocido y la falta de información lo que provoca los temores en tu hijo/a. Si se asusta con los cuentos de ogros, brujas, etc, dile que todos esos personajes no existen en la realidad y que viven solamente en los cuentos, en las películas, etc.

No ignores los miedos de tu hijo/a. Si así lo haces, el niño/a se sentirá perdido/a y solo/a. No encontrará la forma de enfrentarse al problema y percibirá por tu parte desinterés, falta de cariño y de atención.

Los padres generalmente pueden darse cuenta de cuando su hijo/a no se siente cómodo respecto a algo. Escúchales con atención y siempre bríndales ayuda.

Es importante brindarle seguridad a tus hijos, si no sabes cómo o tu eres una persona temerosa e insegura, te costara mucho trabajo, enseñar a tu hijo/a, a manejar el miedo, es de vital importancia que asistan a terapia psicológica.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.