

LOS CUENTOS: RECURSO DIDÁCTICO PARA SUPERAR LOS MIEDOS

María Aurora Bohórquez Ortega
aurborort@hotmail.com

RESUMEN:

La redacción de este artículo ha sido realizada después de una investigación sobre los cuentos que tratan temas relacionados con los diferentes miedos que sufren los niños de Infantil y Primaria. Antes de hacer mención a la relación de cuentos recomendados se comentarán los miedos que abundan en la infancia, consejos para tratarlos, así como cuando el miedo pasa a llamarse fobia.

PALABRAS CLAVE: miedos, oscuridad, animales, ruidos fuertes, extraños, monstruos, infancia, padres, consejos, fobia, cuentos,

LOS MIEDOS EN LA INFANCIA.

Los niños experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo. La mayoría son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad determinada. El miedo a los extraños aparece a los meses de nacer, síntoma de que el bebé ya es capaz de identificar rostros conocidos. Estos miedos son saludables, porque brindan la oportunidad de aprender a enfrentar situaciones difíciles y estresantes, con los que ineludiblemente se topará el niño en su vida.

El miedo constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas. Es una emoción que se experimenta a lo largo de la vida, aunque las situaciones temidas varían con la edad. El desarrollo biológico, psicológico y social, propio de las diferentes etapas evolutivas (infancia, adolescencia, etc.), explica la remisión de unos miedos y la aparición de otros nuevos para adaptarse a las cambiantes demandas del medio. Los miedos son muy frecuentes durante la infancia, de modo que prácticamente todos los niños refieren al menos un temor importante. Sin embargo, el miedo puede llegar a constituir un



trastorno fóbico, generando malestar clínicamente significativo y repercutiendo negativamente en el área personal, familiar, escolar y/ o social.

Los miedos infantiles son inevitables y siempre habrá niños más sensibles que otros, pero la mayoría de ellos suele superar sus temores de forma natural. A muchos padres, sin embargo, les cuesta entender por qué su hijo tiene auténtico pavor a tirarse por un tobogán y, por el contrario no duda en acercarse a los enchufes de la casa a pesar del peligro que ello conlleva. La explicación está en que el miedo cumple una función de protección. Probablemente el niño no se acerca al columpio porque ha tenido una mala experiencia anterior, por ejemplo, una caída, o porque ha visto perder el equilibrio a un amigo suyo. El enchufe sólo le asustará si, por desgracia, algún día lo toca y le da calambre.

Hay miedos que son comunes en casi todos los menores y que aparecen y se van en función de la edad, por ejemplo, a la oscuridad, a los animales, a los ruidos fuertes, a los seres imaginarios, a las tormentas, a separarse de sus padres, a la secuela...Pero, además de estas potenciales fuentes de temor, hay otras propicias de cada niño que están relacionadas con sus vivencias particulares y también con la educación que hayan recibido. Por eso los hay que no tienen reparos en acercarse a un perro y los que no quieren ni verlos; o los que se divierten en una atracción de feria y los que no dejan de llorar en cuanto suben al tiovivo. Sólo debemos preocuparnos si estos miedos perduran.

“Tanto la sobreprotección como hacer a los hijos sentirse culpables recordándoles su cobardía son actitudes muy negativas que pueden enquistar el problema e incluso lograr el efecto contrario al que se buscaba”, según advierte Francisco Xavier Méndez, catedrático de la Universidad de Murcia y experto en los tratamientos psicológicos en la infancia. El profesor publicó “El niño miedoso” (Pirámide), un manual sobre el origen de los temores cotidianos de los más pequeños que incluye una guía orientativa para las familias. “No hay que cobijarlos siempre y lo último que hay que hacer es recordarles que son unos miedosos o compararles con otros chavales más valientes”, recalca el especialista.

Aunque resulte contradictorio, el niño utiliza a veces el miedo para sentir el cariño de sus padres y librarse de algunas tareas domésticas, “con el miedo –explica Méndez- se gana por partida doble. Los padres adoptan una actitud comprensiva y tolerante, de modo que el niño, por un lado, obtiene más deferencias, mimos o concesiones, y, por otro, menos obligaciones, deberes o responsabilidades”. En general, tanto los padres como su hijo no son conscientes de esta situación. El catedrático añade “a menudo es complicado deslindar hasta donde llega el sentimiento real y dónde empieza el cuento, el miedo es una emoción, pero también el motivo para escapar de las situaciones temidas”.

Es importante que los padres premien de alguna manera los actos de valentía de sus hijos porque ello les incentivará y hará que pierdan sus temores gradualmente. Pero siempre hay excepciones. Según el psicólogo, “si una pareja comprueba que su hijo está en permanente sufrimiento y malestar por un miedo a algo determinado no debe dudar en llevarle a un especialista para que le ayude a superarlo”.

El miedo a la oscuridad suele aparecer en torno a los dos años y desaparece alrededor de los nueve. Uno de cada tres niños suele padecerlo.

Se pone en funcionamiento por la noche cuando llega la hora de acostarse. El temor a la oscuridad se asocia con diferentes tipos de miedos, como seres malvados, imaginarios, monstruos, ladrones, soledad, separación, etc.

Las pesadillas y los terrores nocturnos suelen aparecer como trastornos asociados a este temor. No son lo mismo, por lo que conviene definirlos para distinguirlos.

Las pesadillas son sueños terroríficos prolongados cuyo contenido tiene que ver con amenazas a la propia seguridad o supervivencia. Suelen aparecer entre los tres y seis años de edad. Cuando se despiertan, recuerdan vívidamente lo soñado.

Los terrores nocturnos son despertares bruscos, acompañados de llantos y gritos, sin que el niño reacciones ante los esfuerzos de sus padres para despertarlo. La confusión y la desorientación perduran durante varios minutos. Suelen aparecer entre los cuatro y los doce años de edad.

La oscuridad es el miedo más común entre los niños porque identifican la noche con ese momento de la jornada en que sus padres les dejan solos en su habitación. Esa sensación de soledad es todavía mayor si están sobreprotegidos. Detrás de esa inquietud se esconde el temor a lo desconocido y la identificación de los sueños con pesadillas. Los niños, asimismo, asocian la noche con cuentos y películas en los que los monstruos siempre aparecen en la oscuridad.

Los cuentos de monstruos, ogros, vampiros y otros seres fantásticos abundan en la literatura infantil. Pero de la misma forma que los cuentos de miedo y las historias de terror asustan, los relatos pueden usarse hábilmente para reducir temores infantiles.

Una buena alternativa es inventar un cuento en el que el niño se vea identificado y en el que surja el elemento al que teme. Después, podemos dosificar el miedo hasta eliminarlo.

No es conveniente convencer al niño de la enorme tontería que es tener miedo a algo inofensivo, éste no es un método efectivo. Los mensajes más eficaces son las frases cortas pronunciadas en tono firme: "tú solo, no pasa nada", "venga, vamos", "ánimo, tú puedes hacerlo". Las ayudas verbales son más útiles si van acompañadas de contacto físico, como dar palmadas en la espalda o coger su mano para enseñarle a acariciar a un animal.

Al niño le gusta imitar a los padres, a los profesores, a los compañeros, a los cantantes de moda...Las familias se pueden valer de esta reacción para enseñar a los niños con su comportamiento que no deben tener miedo a tal o cual cosa. Un procedimiento eficaz para eliminar el temor es que el niño vea a alguien relacionándose sin problemas con el objeto temido (animal, oscuridad,...).

CUANDO EL MIEDO SE LLAMA FOBIA.

El miedo infantil pierde su utilidad y se denomina fobia cuando es:

- Desproporcionado: el objeto temido es inocuo y no entraña objetivamente ninguna amenaza. Es absurdo asustarse ante cosas inofensivas, como la oscuridad o los ratones. Otras situaciones pueden acarrear efectos negativos y es razonable experimentar ligero desasosiego, pero la reacción es excesiva, como el estudiante brillante que se bloquea en los exámenes o el enfermo que se aterroriza al preparar el practicante la inyección.
- Desadaptativo: la elevada intensidad de la respuesta produce notable malestar, serias preocupaciones y síntomas desagradables (náuseas, diarrea, vómitos, desmayos, etc), altera el estilo de vida cotidiano del niño y repercute negativamente en su desarrollo personal, ambiente familiar, rendimiento académico o relaciones sociales.

Después de una investigación acerca de la literatura infantil, concretamente de los cuentos que tratan los temores infantiles, se ha realizado una selección como recurso a la hora de enfrentarnos a alumnos y alumnas que tengan problemas con los miedos, ya que los cuentos pueden usarse para reducir los temores infantiles como se comentó anteriormente.

Es muy importante que antes de leer un cuento de este estilo a un niño, nos aseguremos de que verdaderamente tiene ese determinado miedo, sino podemos inculcarle un miedo que antes era desconocido para él.

RELACIÓN DE CUENTOS PARA TRATAR CON LOS NIÑOS EL MIEDO.

Título: “Edu, el pequeño lobo”.

Autor: Grégoire Solotareff

Editorial Corimbo. Barcelona.

Este cuento trata de un conejo que no había visto nunca a un lobo y de un pequeño lobo que nunca había visto a un conejo. Ellos jugaban muchas veces al miedo al lobo y otras al miedo al conejo. Pasaron muchos meses juntos, Edu se hizo mayor. Jugaban a muchas cosas juntos. Tom, el conejo siempre tenía mucho miedo cuando jugaban al miedo lobo. Una vez Tom soñó que Edu se lo comía. Un día Tom se encerró en su madriguera y no quería salir, y Edu creyó que la amistad con Tom había terminado y se fue a una montaña a ver si encontraba a otros amigos, de camino pasó por muchos lobos y pasó realmente bastante miedo y volvió a llamar a Tom. Tom reflexionó, y se dijo: “si ha tenido miedo de verdad, tanto miedo como yo, seguro que no volverá a hacerlo”. Salió de su madriguera y se abrazaron.

Título: “Una pesadilla en mi armario”.

Autor: Mercer Mayer.

Editorial Kalandraka.

Este cuento trata de un niño que tenía una pesadilla en su armario, antes de acostarse siempre cerraba la puerta del armario y luego tenía miedo de volverse y mirar. Una noche decidió librarse de la pesadilla para siempre y en cuanto apagó la luz notó que se acercaba a los pies de la cama. Encendió corriendo la luz y lo vio sentado a sus pies, le dijo: “¡O te vas o te disparo!. La pesadilla comenzó a llorar y el niño lo metió en la cama y le dijo: ¡cállate o despertarás a mis padres!, entonces apagó la luz y se quedaron dormidos. De pronto notó que había otra pesadilla en su armario, pero pensó que la cama no era tan grande para estar los tres en ella.

Título: “Un monstruo debajo de mi cama”.

Autor: Angélica Glitz- Imke Sönnichsen.

Editorial Timun Mas.

Este cuento trata de que un niño llamado Willy está seguro que debajo de su cama hay un monstruo, todavía no lo ha visto, pero él sabe que está ahí. Una noche, oyó un ruido y llamó a su madre asustado. Al final era un ratón y su madre también chilló asustada, cerró la puerta

apilando muebles de la casa detrás de la puerta del dormitorio del niño, éste quiso acariciarlo y finalmente durmieron todos juntos en la cama de su madre.

El cuento habla de los miedos tanto de los niños como de los mayores, y de cómo pueden ayudarse los unos a los otros para superarlos, mediante el cariño y la comprensión.

Título: “Monstruos en la noche”.

Autor: Pablo Muttini.

Editorial Nicanitasantiago.

El cuento trata de un niño llamado Juan, que cada vez que pasaba por una habitación a oscuras, ni siquiera se acercaba. Tenía un miedo inmenso a los lugares oscuros. Veía en ellos animales extraños, monstruos y cosas raras. Juan estaba enojado con la oscuridad y ésta estaba triste. Lo cierto es que no se ponían de acuerdo. Una noche, la oscuridad –que también estaba en el dormitorio de los padres de Juan – tuvo una excelente idea y se la contó al papá del niño. Después de una prolongada conversación, acordaron ponerla en práctica. Fue así como Juan recibió al día siguiente un regalo de su padre. Era un sobrecito con unas figuritas recortadas que no tenían ni color ni dibujos.

Juan las miró y pensó: “¡qué aburrido este regalo!”, pero lo agradeció. El papá, continuando con el plan que había tramado con la oscuridad y sin que Juan se diera cuenta, subió y pegó todas las figuritas en el dormitorio del pequeño. Juan no notó nada, con la luz del día no se veían en el techo.

Juan quería verlas y le preguntó a su padre, éste le respondió que tenía que pedirle ayuda a la oscuridad, Juan se enfadó porque él no era amigo de la oscuridad y le daba temor pedirle ayuda. Enojado con su papá y la oscuridad decidió acostarse y...¿cuál fue su sorpresa?, que en el cielo de su habitación oscura había un montón de estrellas, flores, pájaros, aviones, todos brillantes y hermosos. Entonces, encendió la luz para verlos mejor y todos desaparecieron. Juan pensó que había sido un sueño. Cuando encendía la luz desaparecían y cuando la apagaba aparecía. ¡La oscuridad era su amiga!. Era ella quien dejaba ver esos nuevos amigos que con luz eran invisibles.

Esa noche Juan aprendió que la oscuridad no era mala, sino que simplemente era distinta y que además de ayudarnos a dormir, nos dejaba ver muchas cosas que de día quedaban escondidas.

Juan nunca más tuvo miedo a la oscuridad.

Título: “Monstruos queridos”.

Autor: Sergi Cámara- Víctor Escandell.

Editorial Parenting. Tris Tras.

El protagonista de este cuento vive todo el día asustado y lleno de miedos: a la oscuridad, al médico, a los ruidos...

Un día, los miedos decidieron aclarar las cosas con él y se presentaron en el comedor de su casa.

A través de esta cuento conoceremos qué estrategias podemos aplicar para ayudar a superarlos. Además, contiene una guía para padres.

Título: "Misterio en la profundidad de mi cama".

Autor: Alejandra Gil- Carlos Magnasco.

Editorial Nicanitasantiago.

Cuando no podemos dormir toda clase de pensamientos dan vueltas y vueltas en nuestra mente y muchas veces la imaginación nos lleva a recorrer lugares remotos y paisajes desconocidos. Allí vivimos experiencias tan extraordinarias y fascinantes que muchas veces superan a las fantasías de los sueños más atractivos, transformando nuestro desvelo en un momento de creatividad inolvidable.

Este cuento trata de una niña que convierte ese rato de inquietante vigila y preocupación en una aventura deslumbrante y asombrosa.

Título: "Cuéntame algo alegre antes de ir a dormir".

Autor: Joyce Dunbar- Debi Gliori.

Editorial Timus Mas.

Pina, la protagonista de este cuento no puede dormir porque le da mucho miedo tener pesadillas. Su hermano mayor le sugiere pensar cosas alegres para no soñar nada malo, pero Pina necesita que él le ayude, y, por eso, los dos imaginan un montón de cosas alegres que le sucederán a Pina.

Título: "Debajo de la cama".

Autor: Paul Bright- Ben Cart.

Editorial Beascoa.

El cuento trata de un niño que tiene debajo de la cama bichos con muchas patas, que se comen las migas de su bocata, sólo quieren tragar y montar bronca, y no le preocupa quién es el ronca. Debajo de la cama hay un cocodrilo, al que le gusta comer tranquilo. Adora las pizzas y el batido de coco, y si tú no le molestas él tampoco. Debajo de la cama hay un oso enfadado (no me preguntes que le ha pasado). Se rasca la cabeza y no para de gruñir, pero es muy perezoso para pensar en ti.

El cuento sigue así con diferentes animales.

Los monstruos y animales tienen miedo, salen corriendo..., algo hay encima de la cama. ¡Vaya lío que se ha armado!. ¿Qué será lo que les ha asustado?. ¡Tú!. Ahora no hay nada debajo de la cama.

Título: "El miedo de Javier".

Autor: Joles Jennell- Montse Tobella.

Editorial Lagalera Peripecias.

Este cuento nos puede servir como ayuda para que los niños superen el miedo a la oscuridad, esta historia nos da bastante juego por eso de domesticar a la oscuridad. Una actividad que se podría realizar en clase con niños/as que tuviesen este problema sería, hacernos de una caja como cuenta la historia, meter a la oscuridad dentro de ella y en clase pueden jugar a domesticarla.

Título: "Nana Bunilda come pesadillas".

Autor: Merce Company- Agustín Asensio.

Editorial SM.

Nana Bunilda, vive en un desván de una casa olvidada. Su trabajo es llevarse las pesadillas que a veces, se cuelan en los sueños. Ella, con una máquina especial aspira pesadillas. Aunque el trabajo más duro es transformar las pesadillas en sabroso chocolate y con el que después hace pasteles para comérseles con sus amigos.

Si de noche visita un sueño feo y antipático a un niño, no dudarán en llamar a Nana Bunilda.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

LIBROS:

MÉNDEZ, F.X (1999). Miedos y temores en la infancia, 23- 59. Madrid: Pirámide.

PELECHANO, V (1981). Miedos infantiles y terapia familiar- natural, 57- 116. Valencia: Alfaplús.

SANDÍN, B (1997). Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes, 21- 59. Madrid: Dykinson.

PÁGINAS WEB:

- Responsable: Katan de Jalab Atamatak – psicóloga. Guía Infantil.

Guía infantil. Buscar y encontrar en Internet (en línea)
<http://www.guiainfantil.com/temasespeciales/miedo/seaprende.htm> (consulta: 21 de Enero de 2007).

- Responsable: Katan de Jalab Atamatak – psicóloga. Educación Infantil.

Educación Infantil. Buscar y encontrar en Internet (en línea)
<http://wwweducacioninfantil.com/displayarticle142.html> (consulta: 22 de Enero de 2007).