

¿SU HIJO/A TIENE MIEDO?



CNICE



¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es un fenómeno psicológico que nos da la noción de peligro. Es algo normal, con una función adaptativa que tanto en el niño como en el adulto supone una reacción emocional ante situaciones "peligrosas". Estas situaciones pueden ser reales o imaginarias.

Cuando el miedo se convierte en patología es porque ha superado el grado de normalidad y se acompaña por otro tipo de alteraciones como son ansiedades, estados depresivos, obsesivos o fobias.

En los niños vemos más claramente las distintas variantes del miedo: el lactante que llora porque no quiere quedarse solo; el miedo a las "brujas o monstruos", y otras más evidentes como el miedo a un perro que les puede morder, o a una simple mosca.

El miedo tiene un sentido biológico que protege al hombre de un peligro y debe reaccionar este mecanismo automáticamente y sin experiencia previa. Algunos investigadores consideran el miedo a la oscuridad una reacción innata pero casi siempre son factores externos y sobre todo la influencia educativa quienes aportan el mayor peso a la hora de predisponer a la persona al miedo.



ORIENTACIONES PARA LOS PADRES

- ✓ No demostrar y manifestar los miedos delante de los niños. El miedo puede transmitirse de padres a hijos mediante el aprendizaje por observación. Unos padres miedosos además pueden interferir en la desaparición del miedo de los hijos impidiendo que estos exploren su entorno. La falta de experiencia influirá de forma decisiva en la consolidación de los miedos y su posterior transformación en las temibles fobias.
- ✓ Seleccionar las lecturas infantiles adecuadas.
- ✓ Contar cuentos agradables, exentos de terror y acontecimientos truculentos.
- ✓ Fomentar la autonomía e independencia.

- ✓ Seleccionar las películas a visionar, evitando las de terror y violencia.
- ✓ Realizar cambios graduales en el entorno para acostumbrarlo a situaciones novedosas.
- ✓ Reforzar los comportamientos valerosos
- ✓ Evitar la sobreprotección porque fomenta la dependencia.
- ✓ Enseñar habilidades en relajación y autocontrol.
- ✓ Y sobre todo, saber escuchar y dedicarles tiempo suficiente a los pequeños.



ALGUNOS MIEDOS FRECUENTES EN NIÑOS PEQUEÑOS.

MIEDO A LA SEPARACIÓN. Que puede darse en el momento de irse la cama y el niño manifiesta miedo a dormir solo. Pautas a seguir:

Hay que acostumbrar a los niños a realizar siempre las mismas rutinas de conducta antes de acostarse para adquirir hábitos saludables:

1. La hora de acostarse debe ser siempre la misma y sobre todo temprana para poder descansar ampliamente y adquirir un hábito de sueño saludable.
2. Debe orinar y evacuar antes de irse a la cama.
3. Haber sido bien alimentado para no experimentar hambre o sed.
4. Cepillarse los dientes.
5. Ducha o baño.
6. Realizar actividades sosegadas previas al sueño. No es recomendable juegos movidos o violentos que entrañen gran actividad física.

MIEDO A LA OSCURIDAD pautas a seguir

- ✓ Cuanto más agradable sea el ambiente en el que duerme el niño, mayor es la probabilidad de que descanse plácidamente y no aparezcan respuestas emocionales negativas.
- ✓ La luz, el ruido y las condiciones climáticas de la habitación serán las adecuadas. El niño debe aprender a dormir a oscuras y no necesariamente en silencio absoluto, ya que esto le lleva a sobresaltarse con el menor ruido.

- ✓ Si nuestro hijo pide la presencia de luz, podemos recurrir a un piloto de luz para tranquilizarlo y para que pueda levantarse por la noche si es necesario.
- ✓ Establecer una rutina muy clara para acostarse: acostumar a nuestro hijo a seguir la misma pauta o ritual antes de ir a dormir, promueve la adquisición de hábitos de sueño saludables y proporciona seguridad.
- ✓ Si el niño tiene pesadillas, consolarle con la luz apagada.
- ✓ Practicar juegos en la oscuridad: la gallinita ciega, sombras chinescas, regalos escondidos en la oscuridad, el escondite (escondiéndose el padre o la madre en el dormitorio a oscuras del niño), etc.



EMOCIONES QUE VENCEN EL MIEDO:

La alegría, la seguridad, el humor, el enfado, la rabia o la risa.

Enseñar a su hijo a enfrentarse a sus miedos de la mano de alguna de estas emociones, resulta muy eficaz. Si su hijo tiene miedo a la oscuridad, podemos enseñarle a contraponer otra emoción ante ese miedo. Por ejemplo, sentir rabia hacia el objeto que teme puede ayudarle a enfrentarse a él. Entrar en una habitación oscura sintiendo rabia o risa tonta, enfadarse con la oscuridad y con los personajes que imagina o burlarse de ella, son actitudes inteligentes. Incluso podemos teatralizarlo e inventar una historia que ayudará a su hijo a superar sus miedos y a sentirse de lo más aliviado si consigue reírse dentro de una habitación a oscuras.

Es importante ayudar al niño a crear **frases o imágenes mentales** de valentía y coraje que le ayuden a enfrentarse a la situación que teme. Es muy diferente entrar en un cuarto oscuro pensando "me van

a atacar" o "me voy a encontrar monstruos malos", que pensar "soy muy valiente y puedo hacerlo muy bien" y "soy capaz de quedarme a oscuras". Los primeros mensajes hacen que el miedo cada vez sea mayor, llegando incluso a paralizar. En cambio, los segundos ayudan a mantener el miedo a raya y pueden ayudar a disminuirlo.

