

¿A QUÉ TIENEN MIEDO LOS NIÑOS?

ORELLANA ALONSO, ARACELI. Psicóloga. Unidad de Salud Mental. Denia. Alicante.

De forma general, se puede decir que los miedos son un proceso natural en todos los niños, y que aparecen y desaparecen de forma muy parecida en todos ellos. Cada edad tiene unos miedos característicos, que se relacionan con la sensación de seguridad que el niño necesita a esa edad y con el conocimiento que tiene de lo que le rodea.

Los niños más pequeños, hasta los 3 años de edad, reaccionan con miedo a los ruidos fuertes y a las personas y a los objetos que les resultan extraños. Los niños entre los 3 y los 6 años suelen tener miedo a la oscuridad, a los ladrones, a los monstruos, a la muerte y también a ser ridiculizados.

Hay situaciones muy típicas que suelen producir en el niño estados de inquietud que pueden favorecer la aparición de miedos: la entrada en el colegio, el nacimiento de un hermano, un cambio de domicilio o cambio en la estructura familiar. Estos miedos suelen ser transitorios y son reacciones de adaptación. Hay que saber que hay miedos que no llegan a desaparecer nunca, y hay algunos que son positivos porque sirven para que los niños vayan conociendo su entorno progresivamente con prudencia, evitando peligros.

Es importante diferenciar entre miedo y ansiedad (o angustia). El miedo es temor a algo concreto, en cambio la ansiedad es algo más inespecífico, es sensación de susto o inseguridad, que el niño normalmente no sabe

concretar y habitualmente aparece cuando el niño no tiene en su entorno natural las señales de seguridad que necesita, o porque no descansa lo suficiente (duerme poco o con poca calidad).

¿Cómo tenemos que actuar ante los miedos?

En general, todas las acciones tienen que ir dirigidas a dar confianza al niño. No hay que ridiculizarlo, porque esto hará que el niño se retire y no comparta sus sentimientos. No debemos forzar al niño a pasar por situaciones que teme. Es mejor que el niño elija como se va a acercarse progresivamente a aquello que le da miedo. Se debe apoyar y reforzar cualquier progreso. No debemos burlarnos ni reírnos de su miedo. Hay que hacer caso del miedo cuando el niño lo expresa. Si lo ignoramos le provocamos sensación de soledad. No neguemos nuestros propios miedos a los niños, porque se nos nota y transmitimos poca credibilidad.

La forma en que nosotros nos enfrentamos a nuestros propios miedos sirve de modelo para que el niño se enfrente de forma similar a los suyos. También podemos facilitar que el niño observe a otras personas actuar con confianza en aquellas situaciones que ellos temen. Hay miedos que es bueno aceptar como reales, y podemos prestar algún apoyo. Por ejemplo: "Hay veces que la oscuridad da miedo. ¿Quieres una linterna por si la necesitas?" Podemos contar cuentos o historias

de poco miedo, en el que el protagonista va superando la situación. Si el miedo produce mucho sufrimiento en el niño, molestias orgánicas o provoca conductas de evitación que le impiden el desarrollo

normal de sus actividades y relaciones, es necesario consultar con tu pediatra.