



# Los niños y sus miedos

Los monstruos que trae la oscuridad son muchos y generan distintas reacciones en los chicos: algunos tienen miedo de dormir a oscuras, se levantan a medianoche y sienten temor, ansiedad y angustia.

Texto: Constanza Gechter / Fotos: Victoria Gradín

El miedo es un fenómeno común durante la primera infancia, en especial entre los dos y los seis años. Primero viene el miedo a las personas desconocidas. Luego, a partir de los dos años, predomina el temor a los animales, a los ruidos extraños, a las personas que están disfrazadas o con máscaras -payasos, Papá Noel-, o a que el inodoro los trague a ellos también. Entre los tres y los seis años los invade el miedo a la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios.

Sin embargo, se trata de miedos esperables y transitorios que se dan durante las diferentes etapas del desarrollo del chico y, como tales, no son algo negativo. *“La aparición de los miedos evolutivos se relaciona directamente con el desarrollo de la autonomía: a esa edad los chicos van ganando independencia y los miedos les hacen poner un freno, los ayudan a preservar la integridad física y los ponen en situación de alerta”*, dice la licenciada **Agustina Bombardó**, coordinadora junto con la licenciada **Lorena Pérez** de los talleres **“Jugando con los miedos”**, destinados a niños entre tres y cinco años.

Pero como el miedo excesivo puede interferir en el funcionamiento normal del chico y de su familia, es importante que los padres conozcan la naturaleza de los miedos infantiles, para manejarlos mejor y ayudar a su hijo a transitar esta etapa.

### El cuarto oscuro

El miedo a la oscuridad es uno de los más frecuentes. *“Por lo general, los chicos asocian la oscuridad al temor a ser abandonados, a la desprotección, a la aparición de fantasmas, monstruos y extraterrestres: su imaginación en pleno desarrollo no sólo fomenta los pensamientos placenteros sino los más temidos también”*, explican las especialistas. Su habitación se convierte enton-

ces en un lugar hostil, donde les resulta difícil dormir tranquilos.

Las reacciones que ridiculizan (“No seas tonto, no hay nada de qué asustarse”), que lo fuerzan (“Quiero que seas valiente y que te quedes solito en la oscuridad de tu cuarto”), o que apelan a la lógica (“¿No ves que no hay nada debajo de la cama?”), casi nunca ayudan al chico a superar sus miedos. *“Es muy importante que el niño sienta que es comprendido en su temor, ya que en el caso de ser ignorado, éste puede intensificarse o ser disparador de otros miedos”*, dicen Bombardó y Pérez.

Hay muchas maneras de ayudarlos. Principalmente, cuando un chico manifiesta temor a la oscuridad, no burlarse ni descalificarlo, sino por el contrario, ayudarlo a enfrentarlo. *“No esperemos que el niño deje de tener miedo de manera automática. Tenemos que acostumbrarlo gradualmente a la oscuridad y que de a poco vaya tomando conciencia de que estos temores están en su imaginación”*, expresan.

En esta etapa también sirve controlar lo que el chico ve por televisión, cine y libros, ya que las imágenes, figuras o situaciones aterradoras pueden alimentar el miedo. Cada chico tiene sus propios tiempos, y es por eso que no existen recetas mágicas. *“Nuestro taller propone que el chico sienta que no es el único, que sepa que lo mismo le pasa a muchos otros chicos, que se enfrente a los temores a través de una actividad concreta (cuento, juego, personaje del día...) desde un lugar amigable y que aprenda y experimente con las distintas herramientas que se le ofrecen en cada encuentro”*, expresan las coordinadoras.

*“Si los bloqueos dejan de ser transitorios y se instalan más allá de determinada edad, limitando el funcionamiento normal del niño o interfiriendo en sus actividades y relación con los otros, será necesario realizar una consulta con un especialista”*, advierten las licenciadas Pérez y Bombardó. ■



### Cómo ayudarlo:

- Pretender que el miedo es falso puede intensificarlo.
- No lo fuerce a enfrentarlo ni ridiculice al chico.
- Déjele saber a su hijo que todos tenemos miedos y que también los tuvimos a su edad.
- Hable con él acerca de lo que siente o ve, y demuéstrele empatía.
- Expóngalo paulatinamente a la oscuridad.
- Dele una linterna o un osito de peluche protector.
- Coloque una luz tenue en la habitación o deje encendida la luz del baño.
- Reconozca y destaque cada avance que el chico haga para superar sus miedos.
- No lo exponga a películas, libros o situaciones que pueden intensificar sus temores.
- Juegue con él en la oscuridad, por ejemplo, al cuarto oscuro.

### Libros recomendados:

- **“Miedo”** de Graciela Cabal  
Una historia sobre el miedo que tienen los niños pequeños. Los adultos no entienden y tratan de ahuyentarlos con remedios, sermones y burlas; pero, en vez de desaparecer, aumentan y son más y más grandes. Hasta que un día, el niño encuentra un perro de la calle que lo necesita sin miedo para que lo defienda de los abusos de los otros y del abandono.
- **“Candelaria y los monstruos”**, de Griselda Gálvez  
La pequeña Candelaria y su familia se mudan a una casa antigua cuyas enormes dimensiones asustan a la niña y la hacen ver monstruos. Con la ayuda de su mamá, que le propone dibujarlos, Candelaria va a superar el miedo.



### Más información:

Licenciadas Agustina Bombardó y Lorena Pérez:  
4101-3913 / (15) 5955-6565