

“Mamá... ¡tengo miedo!”

Aunque los “mitos” del cuco o del hombre de la bolsa sean prácticamente un recuerdo, los miedos siguen siendo miedos: al médico, las inyecciones, la oscuridad, las heridas, las enfermedades y las separaciones, entre tantos otros. A continuación, cómo ayudar a los chicos a enfrentar los miedos.

Texto: Lucía de Vedia / Fotos: Rosario Lanusse

Miedo, pánico, terror, susto, temor. La podemos llamar como queramos, pero esta emoción tan antigua como el hombre, tan molesta y difícil de evitar, cumple una función muy importante: nos advierte de un potencial peligro, ya sea real o imaginario, y nos prepara para enfrentarlo.

El miedo en sí no es algo malo. El deambulador que no le teme a nada es quien está más expuesto a verse envuelto en situaciones de riesgo para su salud y bienestar. No obstante, el excesivo miedo puede interferir en el funcionamiento normal de un chico y su familia, por lo cual es necesario saber cómo manejarlos. “Un niño con miedo se siente desgraciado, pero si la situación se incrementa significativamente, este miedo puede interferir directamente sobre su crecimiento y desarrollo”, aseguran Marcela Kappelmayer, psicóloga y psicopedagoga, y Alejandra Bader, psicopedagoga y terapeuta familiar.

“No hay cosa de que tenga yo tanto miedo como del miedo” (Montaigne)

Todo sobre el miedo

¿De qué forma se manifiesta el miedo?

Algunos miedos normales se parecen a las preocupaciones que nos intranquilizan; otras veces el miedo surge como una súbita reacción ante la confrontación con el peligro. Es esta reacción la que pone en marcha un mecanismo físico de supervivencia conocido como “reacción de lucha o de huida”; que nos prepara tanto para enfrentar al peligro y luchar contra él, como para huir desesperadamente.

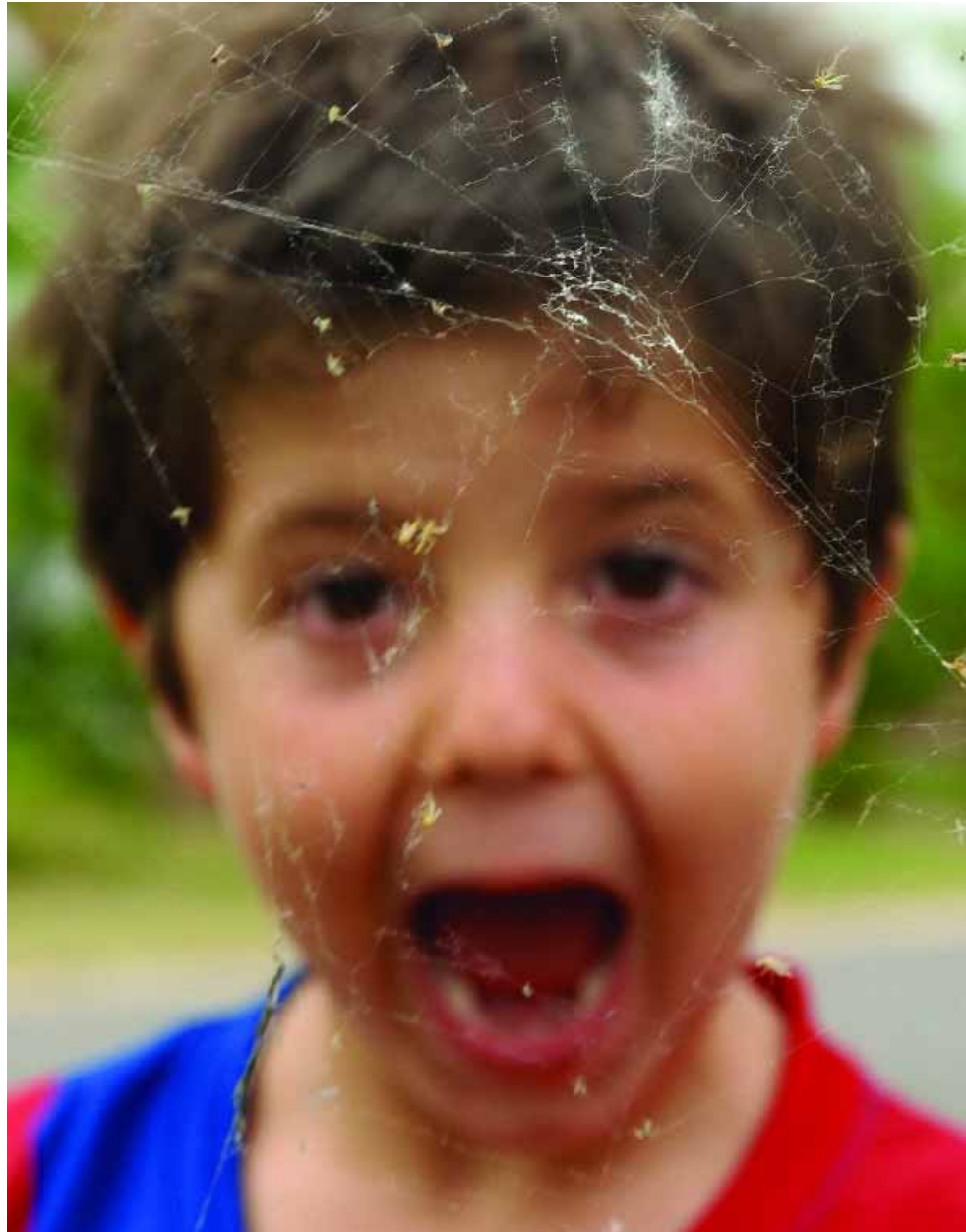
¿A qué edad surgen los primeros miedos?

El miedo es un fenómeno común durante los primeros años de vida, particularmente entre los dos y los seis años. Hay distintas razones que explican el porqué de su aparición en esta etapa:

- La cantidad de miedos parece acentuarse notablemente entre los dos años y medio y los cuatro, para luego disminuir gradualmente. Este pico coincide con el comienzo de la conciencia de ser una entidad separada del adulto y con el logro de una mayor independencia.
- Los niños incorporan nuevos conceptos, más información, que, junto con un proceso de pensamiento más maduro, redundan en el desarrollo de un espectro mayor de escenarios temidos.

¿A qué le tenés miedo?

- “Me asusta Robbie Rotten de *Lazytown*.” (Anita, 2 años y medio).
- “Cuando voy a cruzar la calle, me da miedo que me atropellen, y si estoy en una montaña, caerme por un precipicio” (Pedro, 7 años).
- “Me da miedo que me muerda un perro y también me asustan las tormentas” (Florencia, 12 años).



Enfrentando los miedos

Muchos miedos desaparecen con el crecimiento y la maduración del niño; pero otros persisten durante la infancia y, si no se manejan correctamente, pueden perdurar en la adultez. Ayudar suavemente al niño a enfrentar aquello que teme es la mejor manera de garantizarse de que los miedos actuales no estarán en el futuro. Ayude a su hijo en este trabajo:

- **Iluminación:** un niño más grande puede ser reasegurado simplemente con una explicación racional. Por ejemplo: el miedo a las sirenas se reducirá cuando se le explique que éstas necesitan hacer ese ruido para que los autos les dejen lugar y llegar rápido al lugar donde los necesitan. Para un niño más chico que aún no puede captar una explicación, una demostración será el camino adecuado: un niño que tiene miedo al drenaje de la bañera, verá cómo su muñeco no se va a pesar de que sí sale el agua.
- **Exposición indirecta:** la lectura de un libro, una película donde el protagonista tenga un miedo similar o maneje la situación temida, es un recurso útil.
- **Exposición y desensibilización a distancia:** mantenga a su hijo a una distancia prudente y conténgalo mientras, por ejemplo, observa cómo el papá pasa la aspiradora en el otro extremo de la habitación.
- **Aumente el control con exposición más directa:** el miedo hace que todos nos sintamos fuera de control, por lo tanto ayudar al niño a ganar algo de control sobre el objeto o la situación temida, puede que sea la punta por donde empezar a superar ese miedo. Por ejemplo: prender y apagar la aspiradora ayuda a que el niño perciba que el control está en la mano de la persona, no en el tubo que chupa. Montarla a caballo cuando está apagada también puede ser reasegurador.
- **Ventilación:** todos nos sentimos mejor con nuestros miedos al hablar de ellos. Préstele una oreja atenta al miedo de los pequeños.
- **Sentido del humor:** si bien uno nunca debe reírse del miedo de un niño pequeño; una técnica para reducir la tensión puede ayudar al niño a relajarse y aflojar el miedo: un abrazo, un masaje, una linda música, un cuento relajante, un baño caliente, pintar o simplemente imaginar una situación placentera.



Cómo ayudar a su hijo

- Tome el miedo como real mas allá de cuán irracional o tonto le parezca. De hecho, pretender que un miedo no existe en general lo intensifica o lo convierte en la base de muchos otros miedos.
- Frases como: "sé valiente", "no seas un bebito", "no seas cobarde", tampoco parecen conducir a la solución, dado que una actitud crítica influye negativamente sobre la confianza en sí mismo, tan importante para superar estos temores.
- Un paso importante es también explicarles a los niños que nuestro corazón late más rápido y se nos hace más difícil respirar porque es la manera que tiene el cuerpo de avisarnos de que tenemos miedo.
- Permita que su hijo se refugie en usted. Los niños con miedos necesitan de una mano fuerte y contenedora que les aporte la confianza de la que no disponen.
- Cuide lo que su hijo lee o ve por televisión. Las películas de miedo, los libros con figuras especialmente aterradoras y las noticias sensacionalistas pueden ser capaces de alimentar la imaginación en función de los miedos.
- Excesivas advertencias en relación con ciertos peligros, penitencias en soledad o en la oscuridad y amenazas que impliquen ser entregados, abandonados, resultan negativos.
- No fuerce a su hijo a enfrentar directamente lo temido porque esto puede convertir al miedo en una fobia.

- Aparecen las primeras relaciones entre causa y efecto, pero que al ser aún incompletas favorecen la anticipación de consecuencias atemorizantes. Por ejemplo, "si la aspiradora chupa el polvo, también me puede chupar a mí".
- Existe una mayor conciencia de las diferencias de tamaño entre ellos y los adultos con el consecuente sentimiento de vulnerabilidad.
- Una imaginación en pleno desarrollo, que así como los traslada a nuevos mundos de juego placentero, puede generar encuentros aterradores.
- Los niños son altamente sugestionables, el miedo del otro despierta el propio.

¿Hay miedos típicos de cada etapa del crecimiento? ¿Cuáles son los más comunes?

Si bien no pueden establecerse patrones exactos entre las edades y los diferentes tipos de miedos, podemos decir que:

- Antes de los dos años, predomina el miedo a los extraños.
- A partir de los diez meses, aparece la ansiedad frente a la separación de los padres.
- Desde los dieciocho meses, surge el temor a ruidos imprevistos, animales extraños y al doctor;
- A los dos años, los miedos más frecuentes tienen que ver con irse por el inodoro, la oscuridad, las máscaras y los disfraces.
- A partir de los dos años y medio, dadas las posibilidades por la evolución del pensamiento, los personajes imaginarios, como monstruos y fantasmas, o el miedo a ser lastimados constituirán el centro de los temores.
- Entre los siete y doce años, los niños tienen miedos relacionados con circunstancias reales que pueden sucederles (heridas o desastres naturales).
- En la adolescencia, el foco parecería estar vinculado a la aceptación social, a ser rechazados, a exponerse y al rendimiento académico.

¿Cuál es la diferencia entre miedo y ansiedad?

La tensión física y mental de la ansiedad es muy similar a la del miedo, pero con una importante diferencia: no hay en general nada concreto y actual que dispare el sentimiento. El sentimiento viene de la anticipación de un futuro miedo o peligro que podría suceder; pero no hay peligro presente en ese momento. ■

Más información

Marcela Kappelmayer. Tel.: 4871-0917

Alejandra Bader. Cel.: (15) 6324-6569

¿Qué opinás sobre esta nota? Escribinos a cartas@revistatigris.com.ar



Eidico/ Tigris te recomienda la revista Hacer familia. Una publicación ideal para compartir en familia. Suscribite ahora: 4513-4039 / suscripciones@grupoabierto.com • www.hacerfamilia.com.ar

REVISTA
HACER familia

