



¿QUÉ HACER FRENTE A LOS MIEDOS DE NUESTROS HIJOS?

Ps. Josefina Uriarte G.

Los miedos infantiles son reacciones emocionales a eventos o situaciones que el niño percibe como amenazantes. Desde el inicio de nuestra especie, esta emoción ha tenido una función adaptativa en los seres humanos, ya que gracias a ella se activa un sistema de alerta en el organismo que prepara para la lucha o huida, formando parte del instinto de supervivencia.

Estos temores comienzan, aproximadamente, desde el primer año, presentándose con más intensidad entre los 4 y 6 años de vida. Varían de acuerdo a la edad y con el desarrollo cognitivo, emocional y social. En los preescolares, los miedos más frecuentes son la separación de los padres, a quedarse solos y a las personas extrañas. Éstos se van transformando en temor a los monstruos, fantasmas o a que algo extraño aparezca mientras la luz está apagada o cuando están distanciados de sus padres, lo cual se explica por la incompleta diferenciación que tienen de la fantasía y realidad. Desde los 5 años aproximadamente, los niños mantienen el miedo a la separación de sus padres, pero también comienzan a experimentar miedo a la evaluación de otros y a fenómenos físicos, como terremotos o tormentas.

¿Qué otros elementos pueden incidir en los miedos infantiles?

Los niños también pueden generar miedos por tener experiencias vitales desagradables o traumáticas, como

episodios de violencia o accidentes. Asimismo, pueden exacerbarse los temores porque los padres utilizan el “cuco” o “la vieja bruja” para controlar o producir un comportamiento deseado en su hijo – lo cual funciona a corto plazo, pero a la larga puede originar mayores problemas –. Por otro lado, padres ansiosos o temerosos, suelen tener hijos más miedosos, pues los niños captan la información sobre la reacción emocional de sus cuidadores ante situaciones que ellos no pueden predecir. En este sentido, en esta etapa del desarrollo, el modelado – aprendizaje que surge de la observación de otro – puede alterar o influir en los miedos de los niños.

¿Qué hacer frente al miedo de mis hijos?

En primer lugar, y recordando la importancia del modelado, enfrentarse como padres a la situación con tranquilidad, sin mostrar al niño angustia o preocupación, para que así el infante no interiorice dicho patrón. Luego, identificar qué es lo que le produce miedo específicamente. Es importante considerar que los niños en edad pre-escolar viven el instante sin integrar completamente experiencias pasadas o lo que ocurrirá posteriormente, por lo que se les hace difícil tomar distancia de sus emociones y éstas lo invaden. Sus miedos y penas los experimentan como insuperables e intensas, por lo que se debe intervenir tranquilizándolo mediante caricias y nuestra presencia. Transmitirle mensajes

como “tranquilo, no pasa nada, los monstruos no existen” o “no te asustes, tienes que ser valiente” no tranquilizan completamente al niño, ya que piensa que si sus propios padres niegan su miedo, entonces tampoco lo ayudarán a superarlo. Por lo que como padres se le debe validar su emoción repitiéndole que estamos ahí, cerca de él, en otra habitación y que estaremos a su lado cuando despierte. O que mientras esté frente al estímulo que lo atemoriza, lo agarremos de la mano y le digamos “entiendo que te estás asustado, pero mira deja que te muestre ¿ves que si te acercas despacito no hace nada?”. De esta forma, uno se introduce en el mundo del niño, diciéndole que le creemos, pero al mismo tiempo le demostramos que es posible acabar con el peligro. Se le transmite el mensaje de que no se le hará enfrentar su miedo en solitario, sino que como padre se le acompañará para enseñarle cómo enfrentarlo. Si el niño es muy temeroso, es recomendable que ante las situaciones nuevas se le acompañe, evitando exponerlo a contextos que no tenga la capacidad de manejar y, siempre cuando se comporte de manera audaz, estimularlo y reforzarlo, diciéndole “¡Qué valiente eres!”.

¿Cuándo es necesaria ayuda profesional?

Se debería considerar ayuda de un profesional cuando el

miedo deje de ser adaptativo e interfiera en el funcionamiento diario del niño, pudiendo expresarse en una fobia o trastorno ansioso. La diferencia radica en que en el miedo a los perros, por ejemplo, el niño se niega a tocarlo y se mantiene a una distancia discreta. En cambio, en una fobia el sólo ver al perro o incluso su ladrido, puede generar que el niño necesite correr prontamente, provocando un malestar significativo y profundo sufrimiento. En este caso, no existe un hecho causal lógico que explique el evidente terror del niño hacia el animal. Por lo que la creencia de que el perro lo pueda atacar, incluso cuando va acompañado de sus padres y el perro no está cerca o se encuentra amarrado, es irracional. En definitiva, la respuesta excesiva ante estímulos inofensivos o que estén bajo control y la incapacidad del niño de recuperarse de la ansiedad cuando la situación ha desaparecido, genera un alto nivel de sufrimiento. Junto a ello, pueden aparecer síntomas fisiológicos como opresión del pecho, ahogos, náuseas; sintomatología cognitiva como ideas catastróficas o inseguridad; y/o síntomas conductuales como la evitación, inquietud o parálisis, que indicarían que se requiere ayuda de un profesional.

