

# Aprendemos juntos



Nº 23 Febrero 2007



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

## SOBRE EL MIEDO

El miedo está en todas partes: miedo al lobo, a la oscuridad, a ser abandonado, al vacío, a ser devorado... ¿De dónde vienen los miedos?, ¿qué es el miedo?...

Es verdad que el miedo es una emoción, sin duda la más ancestral, la más compartida del mundo. Es nuestra raíz, está en nosotros y nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Jean – Paul Sartre ya lo decía: *“todos los hombres tienen miedo. El que no lo tiene no es normal”*. En efecto, el miedo es una de las características esenciales del ser humano. Lo heredamos de pequeños, quizá en el nacimiento, porque nacer, ser separado de nuestra madre, sin duda constituye nuestra primera experiencia del miedo.

Los niños, a lo largo de su desarrollo, padecen y experimentan numerosos miedos, de los cuales la mayoría suelen ser pasajeros.

Son reacciones emocionales que forman parte del desarrollo y son constantes en la naturaleza humana. Son sistemas de alarma que nos avisan de los posibles peligros, reales o imaginarios. Son nuestros sistemas de defensa y de ayuda para prepararnos ante lo que pueda pasar.

Esta vieja emoción la ha experimentado el hombre desde que es hombre, de hecho hay temores firmemente arraigados en la especie humana, como por ejemplo el miedo a determinados animales, a los daños físicos, a la separación, a la muerte...

Los miedos que experimentan la mayoría de los niños a lo largo de su desarrollo evolutivo, y que son parte de su desarrollo normal, suelen aparecer entre los 6 meses y los 6 años de edad, pues es cuando aún están descubriendo el mundo que les rodea y no son capaces de separar lo real de lo imaginario.

Veamos cuales son algunos de estos miedos y cómo podemos actuar ante ellos:

- *Miedo a los ruidos fuertes y a los estímulos intensos y/o desconocidos.* Suelen aparecer a lo largo del primer año de vida y se deben a una reacción instintiva ante ellos.

- *Miedo a los animales.* Aparece entre los 2 y los 4 años. Es importante que desde que son pequeños les ayudemos a familiarizarse con animales, enseñándoles fotografías, juguetes

de bichos, contándoles cuentos de animales, viendo documentales sobre sus modos de vida... Lo que nunca debemos hacer es obligarle a acercarse a los animales que temen pues, únicamente, les genera ansiedad y el temor puede convertirse en fobia.

Podemos ayudarles a superar este miedo, mediante “el refuerzo y ensayo de aproximaciones sucesivas” hasta alcanzar la conducta final o meta, es decir, iremos marcándoles pequeñas metas u objetivos. Por ejemplo: si tiene miedo a los ratones, observar ratoncitos en una tienda de animales a través de una vitrina hasta, poco a poco, llegar a acariciar uno.

La cuestión se complica en el caso de que el miedo esté muy arraigado. No obstante podremos ayudarles, utilizando la fotografía del animal que les asusta cuando es pequeño y enseñársela desde lejos, antes de enfrentarles al animal de verdad. El niño deberá acercarse cada vez más al cuadro (cada paso debe ser aplaudido con elogios, etc.), si le entra miedo debe dar un paso hacia atrás. Repetiremos el proceso hasta que consiga coger la fotografía sin miedo. A continuación utilizaremos fotos del animal cuando es más grande. Después utilizamos la aproximación, con un animalito de peluche o juguete mecánico que se mueva. Elogiaremos y animaremos al niño según los progresos que haga.

Este tratamiento se puede utilizar con otros miedos. No olvidando, nunca, aclarar las causas del miedo antes de comenzar con cualquier entrenamiento, y a ser posible es mejor asesorarse por profesionales para asegurar que se hace bien.

- *Miedo a los truenos y a las tormentas.* Aparece a partir de los 2 años. Para ayudarles podemos hacer de la tormenta “un fenómeno divertido”, observando con él la lluvia, jugando a contar rayos y truenos... Les explicaremos que las tormentas son fenómenos pasajeros de duración limitada.

- *Miedo a la separación.* Aparece antes del año y medio y es normal que desaparezca hacia los seis años. Cuando el niño se separa de sus padres porque algo le llama la atención, el niño no siente miedo ya que es su propia curiosidad quien le lleva a separarse de sus padres. Diferente es el sentimiento si se produce una separación forzada, ya que el niño se sentirá indefenso y desprotegido, dado que a estas edades aún no son

capaces de medir el tiempo, para ellos es miedo a una pérdida definitiva.

Un ejemplo cercano es el momento de la escolarización. Es importante que les transmitamos la idea de que papá y mamá no son una presencia continua sino que va y viene, aparece y desaparece. Jugaremos por ejemplo al "cucu - tras" (seis meses) después al escondite, etc. Son juegos divertidos que les permiten atravesar de un modo lúdico la angustia de no ver el rostro escondido y disfrutar de la alegría de recuperarlo.

- *Miedo a la oscuridad.* Aparece entre los dieciocho meses y los cuatro años. Este miedo no es innato, sino que es un miedo adquirido a través de imágenes y vivencias del niño tales como la separación de los padres, pesadillas, temor a los personajes de ficción, etc.

¿Qué debemos hacer?

- Es importante crear un ambiente agradable en el que duerma el niño para que descanse plácidamente, con la temperatura adecuada, en una cama o cuna segura...
- Deberá aprender a dormir solo, a oscuras y no necesariamente en silencio absoluto, pues esto les conduce a despertarse ante el menor ruido.
- Establecer una rutina clara para acostarse, es decir, seguir a diario unos horarios para el baño, la cena, el cuento y el momento de acostarse.
- Si se despierta o se desvela, consolarle con la luz apagada y no acudir inmediatamente después de su llamada sino, paulatinamente, ir aumentando el tiempo que tardamos en ir.
- No comprobar que no existen monstruos ni bichos debajo de su cama, porque así constatamos la posibilidad de su existencia.

- *Terrores nocturnos.* Aparecen entre los dos años y los cuatro (y de los cuatro en adelante). A esta edad el niño aún no es capaz de organizar sus tensiones y sistema emocional pero, a medida que evoluciona su madurez, estos miedos tienden a desaparecer.

A diferencia del temor a la oscuridad, el niño cuando se desvela se sienta en la cama y experimenta agitación, pánico, aceleración cardíaca, llanto, gritos, etc. El episodio suele durar unos minutos y, si se le despierta justo después, no se acuerda de lo sucedido aunque sí manifiesta sensación de miedo.

¿Qué debemos hacer?

- Tranquilizarle con palabras relajantes, hasta que cese la ansiedad.
- Intentar indagar mediante juegos y dibujos en el origen de esos temores, explicándole posteriormente el sentido irreal de su fantasía.
- Hacer agradable el momento de ir a la cama, por ejemplo, con la lectura de un cuento justo antes de

dormir. El cuento, por supuesto, no debe tener personajes violentos ni monstruos, etc.

- No asustar a los niños con historias de fantasmas, brujas, el hombre del saco, el coco... Principalmente antes de ir a la cama, ni amenazarles con que vendrán o se los llevarán si no se comportan adecuadamente.
- Nunca nos reiremos de los temores que expresan, ya que disminuiría su confianza en nosotros. Intentaremos, por el contrario, ponernos bajo su perspectiva para explicárselo de forma objetiva.
- No le transmitiremos más miedos, pues necesitan crecer con seguridad y confianza en lo que les rodea.
- No ignoraremos sus miedos porque nos parezcan absurdos, con ello contribuiremos a que se sienta perdido y percibirá por nuestra parte falta de cariño y atención.
- Hablaremos con los profesores para corroborar que dichos miedos se manifiestan tanto en la escuela como en casa.
- Vigilaremos los programas de televisión de nuestros hijos, recordando que las escenas violentas pueden aumentar sus miedos, y mucho menos antes de dormir.
- Si los miedos persisten en el tiempo, consultaremos con un especialista, para ver si es conveniente llevar al niño a un psicólogo infantil.

Los miedos no son motivos de grandes preocupaciones cuando no interfieren en el desarrollo del niño. Pero si alguno de sus miedos no le deja hacer una vida normal, es probable que necesite un apoyo psicológico. En este caso, no hay que dudar en acudir a un especialista.

Os deseamos a todos una feliz convivencia "sin miedos" a hacer preguntas, compartir y de aprender.

### **Bibliografía:**

- [www.indexnet.santillana.com](http://www.indexnet.santillana.com)
- [www.educacioninfantil.com](http://www.educacioninfantil.com)
- [www.infoacein.com](http://www.infoacein.com)
- "Miedo a todo, miedo a nada". Ed. Graó.
- "Cuentos que ayudan a los niños". Gerlin de Ortner. Ed. Sirio

*PD. Muchas gracias a todas las familias que nos habéis contestado a la encuesta del número pasado. Vuestras respuestas nos ayudan a seguir.*

