



## MIEDOS INFANTILES

Los-as niños-as experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo. La mayoría son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad o etapa determinada por lo que desaparecen por sí mismos, con el tiempo conforme van madurando emocional y psicológicamente; sin necesidad de tratamiento. Sin embargo, una pequeña proporción de miedos infantiles son persistentes y pueden llegar a convertirse en un problema porque interfieren en el funcionamiento diario del niño y su familia.

De un modo u otro, los padres/madres siempre actúan ante el comportamiento de miedo de su hijo-a: unas veces atienden sus quejas, ignoran lo que está ocurriendo o bien reaccionan de forma inadecuada ya que, sin pretenderlo, refuerzan esos temores.

A continuación, vamos a facilitar algunas **Recomendaciones Generales** a seguir:

- Elimine por completo de los temas de conversación familiar el problema del miedo del niño-a. No debe oír para nada hablar de su miedo ya que esto solo contribuye a aumentarlo.
- Es contraproducente burlarse o hacer bromas del miedo que tenga el niño-a.
- Nunca debe obligarle de forma brusca a que vaya o se exponga a los lugares o estímulos que le producen miedo sin una preparación o entrenamiento previo.
- Intentar convencerle con razones o argumentos de que no debe tener miedo tampoco suele servir de gran ayuda.
- No se deben emplear castigos para eliminar el miedo. Castigarle cuando se ha portado ineficazmente ante una situación que le produce miedo, solo conduce a aumentar sus sentimientos de inutilidad, de fracaso y devaluación de sí mismo-a.



- Debe entenderse que el castigo no se refiere al castigo físico sino incluso a comentarios tales como: "¿No te da vergüenza?", "¡Eres un miedica!", etc.
- Todos estos reproches le perjudican porque hacen disminuir su autoestima.
- La exaltación emocional de los padres/madres al enfadarse con el/la niño/a porque éste experimenta miedo NO conduce a ninguna solución del problema. Una actitud firme pero comprensiva; tolerante y colaboradora, le beneficiará más.
- No conviene reaccionar con manifestaciones de afecto, cariño, etc. justo en el preciso momento de la reacción de miedo ya que así puede, muy probablemente, aprender a asociar su llanto y su reacción de miedo con la atención y protección de los padres.
- Evite que sufra experiencias negativas y bruscas como sustos a oscuras, etc.
- Seleccione películas infantiles apropiadas para su edad cuidando que no vea las de terror o violencia. Así mismo, cuénteles historias agradables y absténgase de relatos con contenido de terror o similar.
- Fomente que sea su hijo o hija quien solucione las dificultades con su ayuda, pero no le dé siempre resueltos los problemas.
- Recuerde que las situaciones de desajustes y discusiones familiares contribuyen a desencadenar o a aumentar las reacciones de miedo en la infancia. Consiga un buen ambiente familiar ya que ello influirá positivamente en el comportamiento de su hijo.
- Trate de educar empleando elogios e incentivos en lugar de amenazas y coacciones.
- Cuando tenga que hacer cambios, hágalos de forma gradual para acostumbrar al niño, poco a poco, a las situaciones nuevas.



- Los padres deberán procurar, en la medida de lo posible, ofrecerle al niño-a aquellas situaciones y oportunidades de ESCASO miedo para que vaya acostumbrándose a ellas de forma GRADUAL, poco a poco.
- Para poder realizar este tipo de intervención debe prepararse previamente al niño-a.
- Se deberá estar pendiente de cualquier pequeño avance que realice para reforzarle inmediatamente a través de cualquier privilegio, comentario agradable, etc. Esto le ayudará a confiar en sí mismo ante esos pequeños logros realizados.

Actuando de este modo ayudaremos, en gran medida, a nuestro hijo a superar su miedo, pero no debemos pensar que con sólo aplicarlo alguna vez es suficiente, sino que estas pautas indicadas constituyen un *estilo de actuar* respecto al comportamiento de miedo por lo que llevándolas a cabo de forma continua obtendremos resultados positivos a largo plazo.

No obstante, si vemos que el problema del niño-a no se supera, entonces debemos acudir al psicólogo clínico para que analice los componentes del miedo y proceda a realizar un tratamiento en colaboración con la familia.