



LOS NIÑOS Y LOS MIEDOS

Tener miedo es inherente al ser humano y tiene un valor importante de supervivencia. Los niños pasan entonces por etapas en las cuales se vuelven más temerosos. En la edad pre-escolar (3-4 años) hay un predominio mayor de temores manifestados en pesadillas, temores nocturnos, fobias pasajeras o en que se vuelven "miedosos" en general. Parece ser que a esta edad el niño se da cuenta de su propia vulnerabilidad y también se percata de los peligros externos. En los niños pequeños también existe un límite poco claro entre la fantasía y la realidad. Aquí nacen otros miedos, como son los temores a la oscuridad pues aparecen monstruos o extraterrestres en la noche. ¡Casi todos podemos acordarnos de algún temor fantástico a esta edad!

Las pesadillas y los temores nocturnos son algunas manifestaciones del miedo que los padres deben aprender a entender y a manejar. Las pesadillas generalmente ocurren en la madrugada y es necesario tranquilizar al niño, abrazándolo y dejándole una luz prendida. Al día siguiente se le pregunta al niño que fue lo que paso, se le reconforta y se le pide que lo pinte. Es una excelente técnica que le permite al niño dominar su temor. Los terrores nocturnos ocurren más bien temprano en la noche y son producto de un sueño pesado. Al niño no hay que despertarlo y la crisis pasa sola. Al día siguiente no se acuerda. Aunque no se conoce el origen de los terrores nocturnos, si se sabe que ocurren más en ciertas familias o en niños sobre excitados por películas de miedo, etc. y también puede ocurrir al dejar la siesta o cuando hay cambios en los patrones de sueño.

Los temores son varios y son parte de la vida de un niño. Por ejemplo a los 7 años se despierta el miedo alrededor de la muerte. Esto pasa porque a esta edad se adquiere conciencia de que la muerte es permanente. Aparece entonces el súper "temor" de perder a sus seres queridos y el miedo a ser abandonado. Muchos niños sufren por esta causa de lo que llamamos "ansiedad de separación", que es cuando el niño teme que al separarse de sus padres, (aunque sea por un rato) algo malo le pase a ellos o a él.

Los miedos de la pesadilla, de la oscuridad, de la muerte, de los personajes disfrazados o de algún animal se manejan con calma, validando siempre el sentimiento y dándole al niño la oportunidad y las



Annie de Acevedo
"Si es posible ser feliz"

www.anniedeacevedo.com

herramientas para dominar el sentimiento. Hablar sobre el tema, pintar el objeto temido, actuarlo, la relajación o acercarse lentamente al objeto de temor son todas técnicas validas. También es importante que los papas no tilden al niño de débil o que lo regañen por sentir miedo. Por el contrario, los niños entre más inteligentes y creativos, más temerosos. Los miedos generalmente son pasajeros y usted puede manejarlos, pero si ya empiezan a incapacitar a sus hijos busque ayuda pues el miedo puede estar siendo síntoma de una preocupación mayor. Todo niño necesita que sus padres crean en él a pesar de sus miedos y que le den herramientas para luchar contra ellos.

Dra. Annie de Acevedo
Sicóloga

Prohibida la reproducción parcial o total de este escrito sin permiso previo de la autora

AnniedeAcevedo.com© Todos los derechos reservados

Bogotá, Colombia. 2008