

MAMÁ, LOS PAYASOS ME DAN MIEDO

Pánico ante un payaso, gritos por un globo que explota, llantos en la oscuridad... Los miedos de los niños son innumerables. Los padres deben saber que el miedo es una respuesta adaptativa al entorno, algo completamente normal y que se pasa con la edad

Texto Elena Castells

Aunque los bebés ya se asustan ante los ruidos estridentes o cuando saben que están solos, los miedos más comunes suelen aparecer de forma inequívoca entre los 3 y 6 años. "A esa edad todavía no entienden el mundo que los rodea y tampoco son capaces de diferenciar entre lo real y lo ficticio", explica Carme Crespo, psicóloga infantil del Institut Psicològic Maricel de Sitges. En ese periodo, el niño empieza a tener miedo a los payasos, a las personas disfrazadas, a los animales, a la oscuridad, a las personas desconocidas, a los fuertes ruidos, a juguetes desconocidos, a los truenos y a las tormentas, etcétera.

Según los expertos, los miedos van desapareciendo a medida que el niño crece. Y mientras unos desaparecen, aparecen otros nuevos, ya que el objeto del miedo va variando con la edad. El miedo a los payasos y a la oscuridad dará paso al miedo a la muerte o a sentirse excluido de un grupo. "El miedo es una respuesta adaptativa al entorno, es un sistema de alarma que se pone en marcha ante situaciones que pueden ser potencialmente peli-

grosas, es útil porque evitamos riesgos innecesarios, impide que actuemos de forma temeraria. Si no hay miedo, no hay protección", explica Carme Crespo, que también es profesora del Institut Superior d'Estudis Psicològics (Isep). Elena Berazaluze y Estibaliz Diego, psicólogas clínicas del gabinete Psicoperical, en Madrid y Toledo, y autoras del libro *A qué tienen miedo los niños*, afirman a **ES** que los miedos evolutivos se definen por su transitoriedad. "Su aparición delata únicamente la falta de recursos interiorizados por el niño y su tendencia a responder frente a situaciones nuevas, sin implicar per se dificultades de adaptación en el futuro".

El miedo es una respuesta instintiva y natural ante amenazas reales o imaginarias. "Decimos que es normal y natural por cuanto la reacción no se aprende, es universal y presenta cambios orgánicos y anímicos comunes en todos los seres humanos", asegura Marcelino Ruiz de Arcaute, psicólogo de la educación y profesor de escuelas de padres en Madrid. Los miedos infantiles tienen elementos beneficiosos para la supervivencia, ya que preparan

al organismo para reaccionar ante una situación vivida como peligrosa. Es decir, que algunos miedos pueden hacer que el niño evite algún accidente. Por ejemplo: miedo al cruzar una calle, miedo a caerse del columpio, miedo a los animales, etcétera. Son miedos que enseñan al niño a ser más precavido en situaciones que exigen más cuidados.

Los miedos pueden agruparse en grandes áreas: ruidos, oscuridad, extraños, separación, animales e interacciones sociales con desconocidos. Aunque son universales, la frecuencia y la intensidad son diferentes en cada niño. Dependerá de la base genética y del entorno. "Son las características de personalidad, el temperamento, el desarrollo intelectual, junto con las pautas de actuación de los padres, las peculiaridades de la familia y el modo de educar, lo que configure la manera en que cada niño vivencie dichos miedos. La actuación del medio más inmediato del menor será clave para que los miedos evolutivos sean transitorios o, por el contrario, se instalen como forma de proceder en la vida adulta", explican Berazaluze y Diego. ▶

CADA EDAD TIENE SUS MIEDOS

De bebé y hasta los dos años

Aparecen los primeros miedos, que acostumbran a ser a la oscuridad, a la pérdida súbita de apoyo, a los ruidos fuertes (la batidora, la aspiradora, los cohetes, los globos que explotan), a los extraños. Son miedos universales y evolutivos, que se pasan con la edad

Entre los tres y los cinco años

A esta edad entran en el mundo de la fantasía. Confunden realidad con ficción. Aparecen los miedos a los payasos, a las personas disfrazadas, a los animales, al dolor, a la sangre y al médico. Se mantienen los miedos a los ruidos fuertes, a separarse de los padres y a la oscuridad

Entre los seis y los ocho años

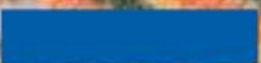
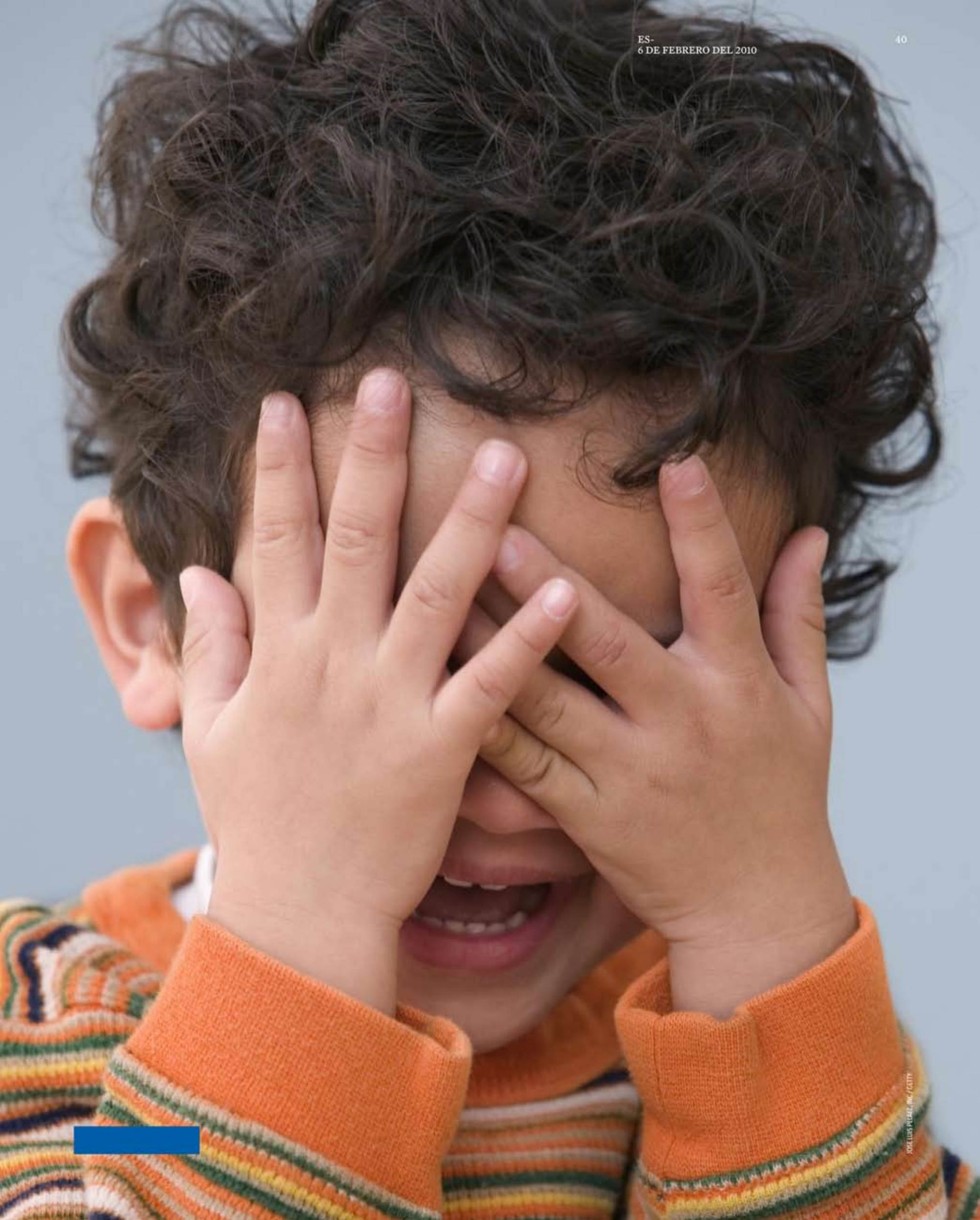
Disminuye el miedo a los ruidos y a los disfraces. Se mantiene el miedo a los animales, a la separación, a la oscuridad y al dolor. Aparece el miedo a los seres imaginarios como fantasmas, brujas, extraterrestres... También aparece el miedo a las tormentas, a la soledad y a la escuela

Entre los nueve y los doce

Aparece el miedo a la muerte, al fracaso escolar y se mantienen el de los animales y las tormentas. Desaparece el miedo a separarse de los padres, a la oscuridad y a los seres imaginarios

QUE EL FONDO
DEL PAYASO
TINTE, QUE NO
SEA BLANCO





LO QUE NO DEBES HACER



Los padres no deben ignorar los temores de los niños

Es muy importante que respeten y traten de entender estos miedos. Aunque son inevitables, sí que pueden controlarse sobre todo si el niño tiene el apoyo de sus padres.

No reírse de sus temores ni de su reacción

Y no permitir que los demás se rían de él. Debemos eliminar de nuestro vocabulario frases como: "No seas tonto; los niños como tú no tienen miedo de eso; ¿No te da vergüenza...?"

No le llames cobarde o infantil si se muestra temeroso ante cualquier situación

No le ridiculices ni le compares con otros niños que no tienen miedo. Le hará sentirse inseguro, necesitado de cariño, solitario y sin comprensión.

No transmitirle más miedo del que ya tiene

Él necesita seguridad y confianza. No amenazarle con el estímulo al que tiene miedo ("si no comes, llamo al hombre del saco").

No mentirle nunca

Si mientes sobre una situación de miedo, le producirá más temor. Debes contarle la

verdad de una manera que él lo entienda.

No forzarle con maneras bruscas a afrontar sus miedos

No obligarle a pasar situaciones que él teme. Los miedos no se superan enfrentándose a la situación de una vez por todas. Todo lo contrario, el miedo se puede intensificar. Es igualmente importante no insistir con razonamientos. Es un grave error obligarle a afrontar su temor en solitario. Por ejemplo: no obligarlo a entrar a oscuras en su habitación si no quiere hacerlo. Así aumentará su ansiedad y se alargará ese miedo. Además, el sentimiento de no ser capaz de afrontar la situación le producirá frustración.

Los padres no deben transmitir sus temores personales a su hijo

La manera en que los padres se enfrentan a sus propios miedos le da al niño un patrón para enfrentarse a situaciones similares.

No protegerle en exceso eliminando todos los posibles miedos

Si cada vez que algo le da miedo el padre o la madre se interpone como salvador, lo único que hace es justificar ese miedo y hacerlo real.

LO QUE SÍ DEBES HACER

Ante la reacción al miedo, los padres deben actuar con tranquilidad

Hablar en tono bajo, con ritmos y movimientos pausados. Dar apoyo afectivo y, siempre que sea posible, contacto físico. Si le transmites protección y confianza, te contará todo acerca de sus miedos y así podrás ayudarlo a superarlos.

Es muy importante que escuches a tu hijo y te exprese todos sus miedos

Habla con él, que te explique lo que le asusta. Convéncele de que no hay que avergonzarse por tener miedo a algo. Utiliza frases como "yo también tengo miedo a..."

Enfrentate al problema con tu hijo

Cuando él no sea capaz de hacer algo solo, intenta hacerlo con él para que pueda comprobar que no pasa nada. Dale la mano y entra con él a la habitación a oscuras. Es útil ir aproximándose al estímulo provocador de miedo de forma progresiva y siempre en un ambiente relajado y de bienestar. Una manera de ayudarlo es jugar con él acerca de su miedo. Por ejemplo, en la habitación

oscura hacer ruidos de animales o jugar con una linterna.

Muéstrale, a modo de ejemplo, cómo otras personas actúan con confianza en aquellas situaciones que él teme

Si tu hijo ve a otro niño tocar un perro, puede que le ayude a perder su miedo.

Felicítale o prémiale por cualquier avance respecto a su miedo

Alaba su esfuerzo, sus logros, su valentía y su decisión. Eso le dará más confianza y ganas de superarlo definitivamente.



A MEDIDA QUE EL NIÑO CRECE, CAMBIA EL OBJETO DE SU MIEDO

► Como conclusión, los expertos advierten que los niños deben aprender a tener miedo, porque la aparición de nuevos temores se mantendrá a lo largo de la vida, cada vez que el ser humano se enfrenta a nuevas situaciones. "Así, por ejemplo, podemos enmarcar la ansiedad que muchos adultos experimentan ante los cambios de ciclos vitales", señalan las psicólogas.

Si estos miedos, que deben ir desapareciendo, se mantienen e interfieren en la vida cotidiana del niño, entonces estamos ante una fobia. "La fobia es un miedo no adaptativo, ya que la respuesta es desproporcionada o no responde a una amenaza real para el individuo", explica Crespo. La detectaremos porque las reacciones del niño ante el objeto del miedo son desproporcionadas: respuesta excesiva, gritos, parálisis, sudoración... Una fobia puede aparecer porque el miedo no se ha resuelto cuando debía hacerse o debido a un trauma o una mala experiencia. Las fobias, que acostumbra a aparecer con más frecuencia entre los 4 y los 8 años, deben tratarse acudiendo a un profesional, sino no des-

aparecerán. César Soutullo, especialista en psiquiatría infantil y adolescente de la clínica Universitaria de Navarra, explica que entre los trastornos más frecuentes están el de "la separación de los padres y los obsesivo-compulsivos relacionados con la limpieza y orden". En su consulta, alrededor del 30% de las visitas tiene como motivo algún miedo, la mayoría el de separarse de sus padres. "Son niños que experimentan incluso dolores físicos como mal de estómago, de cabeza o vómitos", describe Soutullo, quien asegura que muchas veces la sobreprotección de los padres empeora la situación.

La actitud de los padres ante las reacciones de miedo de los niños es clave. Según Ruiz de Arcaute, "debemos preocuparnos por el qué hacer pero más aún por el qué no hacer". El psicólogo asegura que pueden extraerse dos conclusiones: "Al ser tan frecuentes y comunes, los miedos se pueden tomar como normales, por lo que no tenemos que presuponer, en principio, ningún problema grave en nuestro hijo. Debemos tomarlo con tranquilidad, sin angustia y dejar de buscar causas y culpables";

la segunda conclusión es que tanto los padres como los educadores deben tener unos conocimientos básicos de cómo actuar ante los miedos, cómo prevenirlos y cómo no agravarlos. En su opinión, "los padres pueden ayudar a prevenir la aparición de algunos miedos cuidando algunos aspectos". Por ejemplo: no amenazar con cosas temerosas ("que viene el coco"); educarle para ser prudente con lo peligroso (incendios, el mar, etcétera); no ser sobreprotectores; cuidar las películas o vídeos; desdramatizar las situaciones temerosas de la vida (la muerte, los coches, el fuego), y actuar siempre con la mayor tranquilidad posible. ■

