

¿A QUÉ TEME TU PEQUEÑO?

Adiós a los miedos

Durante su desarrollo, tu bebé comenzará a descubrir nuevas sensaciones, algunas maravillosas, pero otras, no tanto. Por eso, si conoces sus principales temores, le podrás ayudar a superarlos.

● Virginia Madrid

Día a día vas a ir observando cómo tu bebé comienza a experimentar nuevas sensaciones. Le verás sonreír, poner cara de sorpresa, incluso de susto, ya que desde que tienen sólo un mes, los bebés también pueden sentirse inseguros y sufrir miedo. Pero, ¿qué es exactamente el miedo? La psicopedagoga y psicomotricista Laura González, del centro ISEP CLINIC de Granada, lo explica: “el miedo es un sentimiento natural que sentimos desde la infancia hasta la madurez y es una especie de alarma que nos alerta de algún peligro y que activa nuestra vigilancia hasta el punto de hacer que nos protejamos. Por tanto, el miedo no es negativo, sino positivo”. De hecho, los bebés sufren sobresalto



Los miedos forman parte del desarrollo del niño y cada pequeño los puede afrontar de un modo distinto

e inseguridad a las pocas semanas de vida, siendo unos de los primeros miedos que siente un bebé el que hace referencia a la pérdida de apoyo o ante un estímulo sensorial impactante. Según la psicopedagoga y psicomotricista Laura González, del centro ISEP CLINIC de Granada: “cuando un bebé percibe que no tiene bien sujeta la cabeza, porque se le va hacia atrás o incluso que se va caer tras ser lanzado al aire, reacciona arqueándose, poniéndose tenso y cerrando los puños en respuesta a su inseguridad. Este reflejo se denomina de Moro, porque fue el pediatra australiano Ernst Moro (1874-1951) quien lo describió y está considerado como la primera manifestación de miedo no aprendido del ser humano”. Pero la pérdida de estabilidad no es la única causa por la que un bebé experimenta miedo, otras reacciones que le pone en alerta son los cambios en su entorno

como movimientos bruscos de la cuna o del coche de paseo, percibir luces intensas y ruidos fuertes o inesperados (electrodomésticos, el teléfono, etcétera).

Llanto y rigidez

“Llanto incontrolado, rigidez muscular, inquietud, palpitaciones, respiración acelerada y expresión facial de susto son los principales síntomas que indican que un bebé se siente asustado o inseguro”, afirma M^a Paz Zurita Josende, psicóloga clínica especializada en psicología infantil del gabinete DINAF. La pérdida de apetito y la dificultad para conciliar el sueño también pueden deberse a que el pequeño se encuentra inseguro y temeroso por algo. Pero, cuidado, no debemos confundir las sensaciones que experimenta un bebé cuando está asustado a cuando está ansioso. Y es que es frecuente que muchos →

El llanto es uno de los principales síntomas de que el bebé tiene miedo.



Entre miedo y fobia

La psicopedagoga y psicomotricista Laura González del centro ISEP CLINIC de Granada explica la diferencia entre miedo y fobia: “El miedo es un conjunto de sensaciones que se ponen en marcha ante situaciones que suponen una amenaza para nosotros. La reacción de miedo ha sido clave para la supervivencia de los humanos a lo largo de la historia y continúa siéndolo ya que es una especie de alarma que nos alerta de algún peligro. Sentir miedo cuando vemos como un tigre hambriento corre hacia nosotros es adaptativo, nos hace correr y ponernos a salvo. Si no existiera la reacción de miedo, probablemente la raza humana habría desaparecido hace tiempo. En cambio, la fobia es una forma especial de miedo que no es tan útil para nosotros (no es adaptativa). La reacción de miedo fóbico se diferencia del miedo adaptativo porque: es desproporcionado, no existe una amenaza real, está fuera de nuestro control voluntario, provoca que tratemos de evitar la situación o el objeto temido, lo soportemos con gran malestar y además persiste a lo largo del tiempo”.

10 claves

M^o Paz Zurita señala una serie de recomendaciones para ayudar a los padres a superar los temores de sus hijos:



- 1 No les protejas en exceso.** Si tu niño teme dormirse si está solo y permaneces a su lado hasta que se duerma, le estás confirmando que existe algo que temer y que hace bien en asustarse. Es mejor que le calmes y se duerma solo.
- 2 No les critiques ni les riñas.** Aunque tú no lo entiendas, él se siente realmente asustado y

desamparado. Si perdemos la paciencia y nos enfadamos, él se pondrá aún más nervioso y tendrá más miedo. Un sermón tampoco sirve de nada, ya que los niños pequeños no entienden las largas explicaciones.

- 3 Transmíteles seguridad.** A los más pequeños les tranquiliza el contacto físico: unas caricias, un abrazo y un par de besos en la mejilla le ayudarán a sentirse mejor.

- 4 Dales comprensión.** Si tu hijo ya tiene más

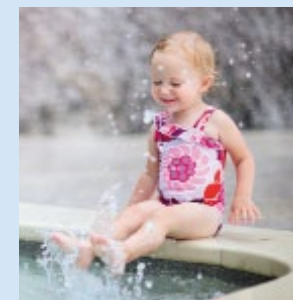
de dos años, te será muy útil contarle que a su edad a ti también te daba miedo las oscuridad, pero que hay nada que temer.

- 5 Enséñales nuevas habilidades.** Si a tu hijo le da miedo el agua que sale por el grifo de a ducha, por ejemplo, le puedes enseñar a cerrar y encender el grifo. Se sentirá seguro si controla lo que le asusta.

- 6 No les transmitas tus miedos.** Los niños imitan a los padres, y especialmente copian nuestros temores. Si te

asustan los perros o las avispas, disimula tu pánico para que el niño no copie tu comportamiento.

- 7 Premia sus esfuerzos y éxitos.** Los miedos necesitan tiempo para ser vencidos. El típico empujón en la piscina para que



pierda el miedo al agua sólo sirve para acrecentar su temor. Si tu pequeño se sienta en el borde de la piscina y pone los pies en el agua ya merece un premio por su esfuerzo.

- 8 No les amenaces con lo que le asusta.** Si se está portando mal no es adecuado asustarle diciendo que te irás y le dejarás solo o que vendrá a llevárselo el hombre del saco. Los niños son vulnerables y pueden creer que llegará a suceder.

- 9 Ten paciencia.** Lo miedos suponen un

cambio gradual, como aprender a andar o a hablar.

- 10 Siempre puede contar contigo.** Si tu pequeño llora desconsoladamente al acostarle, no hagas caso del consejo de que hay que dejarle llorar hasta que se canse. Si llora por temor a ser abandonado, lo mejor para que pierda su miedo es que te asomes cada tres a cinco minutos y le digas con suavidad que es hora de dormir y no de llorar o jugar. Así aprenderá que siempre puede contar contigo y se dormirá relajado.

fuerzas. El timbre de la puerta, el teléfono o algún electrodoméstico pueden sobresaltarle. En esos casos, es importante abrazarle y tranquilizarle y procurar que continúe con lo que estaba haciendo para no darle importancia. Si le asusta el ruido de una tormenta, ponle música relajante para distraerle.

- **Al inodoro.** Que el inodoro le engulla es un miedo típico desde los 12 meses a los tres años. El niño ve cómo el agua corre al tirar de la cisterna y teme que le pueda suceder lo mismo. Ayuda mucho que vea cómo sus padres o hermanos mayores utilizan el water. Premia sus esfuerzos por sentarse en él, pero no le obligues a permanecer mucho tiempo si no quiere.
- **A la oscuridad.** Aparece sobre los dos o tres años. La colocación de un piloto luminoso de intensidad graduable en la habitación del pequeño es una buena idea para que se acostumbre a dormirse solo y en penumbra.

→ padres confundan el miedo con la ansiedad, porque se producen reacciones similares. “Un bebé con ansiedad se mostrará inquieto, nervioso y suele manifestar su malestar a través del llanto. La causa de este malestar puede deberse a que el bebé percibe la ansiedad que sufren sus padres y éstos se la contagian. También puede deberse a un cambio de casa o a la realización de reformas en la vivienda. Si el llanto cesa, tras una actitud más tranquila y serena de los padres cuando están con su bebé, entonces, la causa de su malestar no estaba provocada por un temor, sino por ansiedad”.

Los padres son una pieza clave para ayudar a los bebés a afrontar sus miedos. Transmitirles serenidad es fundamental

Sus mayores temores

Cada niño tiene sus propios miedos particulares y los afronta a su manera. Si tu hijo es especialmente asustadizo, tampoco es cuestión de que te inquietes injustificadamente. Piensa que los miedos forman parte de su desarrollo y debe aprender a enfrentarse a ellos de la misma forma que lo hace con el dolor cuando está enfermo o a la soledad cuando empezó a ir a la guardería. Laura González señala cuáles son los principales temores de los más pequeños en las diferentes etapas de su crecimiento:

- **A los extraños.** A los cinco meses, el bebé ya reconoce a sus padres por la voz y el olor. Es entonces cuando puede aparecer el miedo a los extraños. Romperá a llorar cuando perciba que se encuentra en brazos de alguien que no conoce. Poco a poco, este temor se le irá pasando según vaya descubriendo que existen otras personas a parte de sus padres.

- **A algunos juguetes.** La cara de algunos muñecos como pueden ser los payasos y las muñecas antiguas, y el gran tamaño de algunos peluches pueden asustar al bebé en los cinco primeros meses de vida.

Pesadillas y terrores nocturnos

Francisco J. Segarra, psicólogo clínico y coordinador de la Clínica del Sueño Estivill explica la diferencia: “las pesadillas son malos sueños que producen miedo en los más pequeños. Se suelen dar en la fase REM del sueño, la última, entre las 4 y las 6 h. de la mañana, normalmente y pueden llegar a durar más de 10 minutos. El niño se despierta aterrado y llorando hasta que los padres lo calman. Al día siguiente recuerda lo que ha soñado. En cambio, los terrores nocturnos son episodios de miedo muy intenso que no tienen por qué estar relacionados con lo que está. Se dan en la primera fase del sueño, entre la 1 y las 3 h. de la mañana. El niño se puede despertar gritando, llorando, sudando y con la respiración acelerada. Después de la crisis, se dormirá como si nada y no lo recordará al día siguiente”.



ILUSTRACIÓN: PABLO MORANTE



Los ruidos fuertes, como el de un aspirador, pueden asustar a tu bebé.

- **A la separación de los padres.** Entre los seis y ocho meses, es muy frecuente que surja este miedo. La ansiedad de la separación resulta fácil de entender, ya que para el bebé sus padres son las figuras protectoras de las que depende para su supervivencia y seguridad. Con el tiempo comprenderá que su ausencia no es definitiva y que no corre peligro sin ellos.
- **A caerse.** Alrededor de los 10 meses, cuando ha aprendido a ponerse en pie, al niño puede asustarle caerse y hacerse daño. Es aconsejable estar pendiente, darle la mano y no forzarle a mantenerse de pie solo si está asustado.
- **A ruidos y tormentas.** Otro temor que suele aparecer sobre los 10 meses es a los ruidos

- **A los perros.** Este temor suele aparecer sobre los dos años. Para el pequeño será muy positivo ver que sus padres no se asustan ante el animal. También es muy beneficioso que vea cómo otros niños juegan con perros. Para evitar malas experiencias que acrecienten su temor, es importante decirle que no juegue con animales extraños y que nunca moleste a un perro que esté comiendo.
- **A ir al médico.** Esto asusta a la mayoría de los niños, especialmente durante los dos primeros años, en los que las vacunaciones son muy frecuentes. Es bueno llegar con antelación para que el niño se acostumbre al entorno y se relaje entretenido con los juguetes que →

→ suele haber allí. Es aconsejable ir siempre al mismo pediatra para que el pequeño se familiarice con él.

● **Al agua.** Es esencial que las rutinas del baño e higiene sean divertidas. Para ello, una buena idea es introducir muñecos y juguetes en el agua con el fin de que el pequeño se entretenga mientras se le asea. Los padres deben también animarle a hacer palmitas con las manos en el agua para que no le asuste salpicarse la cara. En la playa y en la piscina ayúdale poco a poco a acercarse al agua, pero sin forzarle. Con paciencia y constancia, el niño aprenderá a disfrutar tanto del agua que costará sacarle.



Un muñeco para dormir le puede dar seguridad.

Trucos que ayudan

M^a Paz Zurita apunta algunas ideas útiles para los padres:

- **Seguir una rutina y respetar sus horarios.** A los niños les tranquiliza seguir siempre las mismas costumbres al irse a dormir o en la hora del baño, como leerle un cuento, darle un masaje o ponerle música relajante.
- **Darle un muñeco para dormir.** Si le cuesta irse a la cama, dormir con uno de sus muñecos preferidos le calmará y le dará seguridad.
- **Jugar con él al escondite.** Comprenderá que, aunque no te vea, sigues existiendo y se acostumbrará mejor a tus posibles salidas.
- **No cambiar con frecuencia de niñera.** Él se quedará más tranquilo si la persona que le cuida es la misma y la conoce.
- **Tener cuidado con las imágenes violentas.** Ser estrictos en esto y procurar que no vea telediarios ni películas violentas, para evitar posibles temores.

Superación de los miedos

En la mayoría de los casos, la solución está en manos de los padres, que deben crear una

metodología que disipe totalmente los temores de los niños. Así lo explica Laura González: “lo primero, es esencial que los padres se autoevalúen y reflexionen acerca de sus miedos, porque muchas veces, los niños son calcos de sus padres y temen lo que han visto que les asusta a ellos. Después deben identificar qué es lo que asusta al bebé y una vez que lo han descubierto, actuar con calma y serenidad, emplear un tono de voz dulce y acariciarle para darle seguridad. Si el miedo surge durante el sueño, es muy positivo establecer rutinas de tranquilidad para que el pequeño identifique que se va a ir a dormir: ponerle música relajante, ir bajando las luces de su habitación, darle un masaje o leerle un cuento que le guste y que le haga olvidarse de esos temores que tanto le asustaban. Se trata de convertir la situación en la que el pequeño siente miedo en un momento relajante y sereno. Si el niño ya es más mayor, entre uno y dos años, los papás pueden empezar a razonar su temor con él con el fin

de desmontar sus miedos imaginarios hacia monstruos y brujas. En definitiva, se trata de acompañar a los niños en el proceso de superación de sus miedos y reforzarles cuando se enfrenten solos a eso que tanto les asusta diciéndoles: “muy bien hijo, ¿te das cuenta como no pasa nada. Estupendo cariño”. En el caso, de que el miedo persista durante meses y el niño no sea capaz de afrontarlo, lo mejor es acudir a un psicólogo infantil que le ayude a superarlo de una vez por todas”. ■

LECTURAS RECOMENDADAS

- **EL NIÑO MIEDOSO**, Francisco Xavier Méndez. Editorial Pirámide.
- **MIEDOS Y TEMORES EN LA INFANCIA: AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERARLOS** Francisco Xavier Méndez. Editorial Pirámide.
- **MIEDO A TODO. EL MALETÍN DEL DOCTOR QUITAMIEDOS**, Anatxu Zaballbeascoa. Ediciones Beascoa.
- **EL NIÑO CON MIEDO A HABLAR**, José Olivares Rodríguez. Editorial Pirámide.

EL EXPERTO OPINA



Francisco Javier Méndez

Catedrático de Psicología de la Universidad de Murcia y autor del libro *El niño miedoso*, de la editorial Pirámide.

¿El miedo es innato o aprendido?

“En sí es una respuesta innata, se da sin aprendizaje previo y su objetivo es proteger a los niños de los peligros a los que pueden estar expuestos”.

¿Entonces, el miedo es perjudicial?

“No, en absoluto. Es positivo, ya que alerta a los niños de posibles peligros y hace que sean prudentes. El miedo es el ángel de la guarda de los más pequeños”.

¿Cómo se manifiesta?

“Todo miedo tiene tres componentes: el cognoscitivo, que permite reconocer el peligro tras la percepción de elementos amenazantes o peligrosos; el componente fisiológico, conformado por los cambios que se dan en el organismo como la aceleración del ritmo cardíaco, el llanto en los bebés, la sudoración de manos, la dilatación de pupilas...; y el componente motor, que son las características reacciones musculares, como movimientos automáticos de huida y defensa”.

¿Existe un perfil de niño con más tendencia a sufrir miedos y temores?

“No. Pero sí es cierto, que los niños que están sobreprotegidos o los que sufren la denominada ‘mamitis’, suelen ser más miedosos y costarles más enfrentarse a lo desconocido. Por eso, es preciso que los padres den al niño raíces y alas para volar; que tengan claro que tienen un hogar, pero fomentando en ellos, al mismo tiempo, la autonomía”.

¿Cuál es el principal error que cometen los padres ante el miedo de sus hijos?

“Ante el llanto de sus bebés o de sus hijos, por encontrarse éstos asustados, los padres, en lugar de tranquilizarles y calmarles, se estresan porque no controlan la situación y provocan más inseguridad en los pequeños. La clave es transmitirles serenidad”.