

¿Cómo deben actuar los padres frente al miedo de sus hijos?

- La actitud de los padres es fundamental para evitar que un determinado miedo se mantenga durante demasiado tiempo o se agrave. Éstos no deben sobreproteger al niño ante una situación temida (por ejemplo, cogiéndolo en brazos o sacándolo de la situación) ya que de esta forma le están confirmando al niño que la situación es realmente peligrosa. En vez de esto, la actitud general debe consistir en fomentar progresivamente una mayor autonomía en el pequeño, capacitarlo para afrontarse a las situaciones por sí mismo y conseguir, de esta forma, que vaya adquiriendo independencia y seguridad.
- Hay que evitar enfadarse con el niño o ridiculizarlo debido al miedo que siente.
- Es importante poder hablar con el niño, dándole la oportunidad de expresar abiertamente lo que teme y facilitarle a la vez explicaciones tranquilizadoras que le ayuden a darse cuenta progresivamente de que se trata de un miedo infundado. Se debe evitar mostrarle excesiva atención o preocupación debido al miedo que está expresando.
- Se le puede demostrar con la propia actitud que realmente no pasa nada, convirtiéndose en modelos válidos para el niño o facilitarle experiencias en las que observe a otros niños afrontando, sin problema, la situación temida.
- Es fundamental como padres no impacientarse y darle tiempo para superar un determinado miedo. No presionarlo ni obligarlo a afrontar bruscamente la situación temida es una buena actitud ante estas situaciones ya que, si no se lleva a cabo esta manera de proceder, muchas veces se conseguirá el efecto contrario al deseado, es decir, el aumento de su miedo.
- Se puede percibir el miedo como una buena oportunidad para enseñar al niño a afrontarlo. El método más aconsejable es proponerle una aproximación gradual a la situación temida, aumentando progresivamente el tiempo, la dificultad o la intensidad de la misma. Ante cualquier pequeño esfuerzo y evolución de afrontamiento que haga el niño es importante elogiarlo o premiarlo.
- Se debe estar especialmente atentos en los casos en los que un determinado miedo se prolonga mucho en el tiempo, provoca respuestas de gran intensidad, causa un malestar significativo en el niño o interfiere excesivamente en su vida diaria, ya que en esas circunstancias podría ser necesario buscar ayuda profesional por parte de un psicólogo infantil.

¿Cómo podemos prevenir los miedos en los niños?

Los padres pueden tener en cuenta diferentes medidas para no despertar innecesarios sentimientos de miedo en los niños:



- Utilizar un estilo de educación positiva, priorizando la amabilidad, la motivación y el respeto, antes que hacer uso del castigo y la amenaza.
- Evitar asustar al niño o utilizar el miedo como forma de control (comúnmente se utilizan frases como: “Si no te portas bien vendrá el coco”, de las que se debe prescindir).
- Vigilar y controlar la programación que el niño ve en la televisión, prestando especial atención a los contenidos de terror, drama o violencia.

- No contarle cuentos o historias de terror, ni incidir especialmente en los aspectos más terribles de los cuentos tradicionales. Por el contrario, es una buena práctica el hecho de contarle cuentos o historias en las que niños como él se enfrentan y superan determinados miedos o dificultades. (Ej. Juan sin miedo)
- Enseñarle a solucionar por sí mismo las pequeñas dificultades que le puedan ir surgiendo en su dinámica diaria habitual.
- Elogiar cualquier pequeño comportamiento de valentía.

Recomendaciones finales

1. No demostrar y manifestar los miedos delante de los niños.

El miedo puede transmitirse de padres a hijos mediante el aprendizaje por observación. Unos padres miedosos además pueden interferir en la desaparición del miedo de los hijos impidiendo que estos exploren su entorno. La falta de experiencia influirá de forma decisiva en la consolidación de los miedos y su posterior transformación en las terribles fobias.

2. Seleccionar las lecturas infantiles adecuadas.

3. Contar cuentos agradables, exentos de terror y acontecimientos truculentos.

4. Fomentar la autonomía e independencia.

5. Seleccionar las películas a visionar, evitando las de terror y violencia.

6. Realizar cambios graduales en el entorno para acostumbrarlo a situaciones novedosas.

7. Reforzar los comportamientos valerosos.

8. Evitar la sobreprotección porque fomenta la dependencia.

9. Enseñar habilidades en relajación y autocontrol.

10. Y sobre todo, saber escuchar y dedicarles tiempo suficiente a nuestros pequeños.

BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/miedos-infantiles.shtml>

(Artículo de Elena Mató. Especialista en Psicología Clínica. Psicólogo consultor de Advance Medical)

- ✓ <http://www.cyberpadres.com/serpadre/tupsicologo/miedos/home.htm>