

Los Miedos

Los miedos son normales y esperables durante el desarrollo de los niños. Es la respuesta del organismo ante estímulos o situaciones que percibe como amenazante, sería un “sistema de alarma” que tiene el cuerpo frente al peligro.

Para este sistema, no importa si lo que provocó el miedo es una amenaza real o imaginaria, tendrá los mismos efectos.

Hay miedos que son más frecuentes a determinadas edades y son llamados miedos evolutivos, van cambiando con la edad y desaparecen progresivamente a medida que los niños van creciendo y madurando.

¿Cuáles son los miedos más habituales según la edad?

- Durante los primeros años de vida aparecen miedos a los movimientos bruscos y los sonidos fuertes, a separarse de sus padres, a los desconocidos, a los animales y la oscuridad.
- En la etapa preescolar continúan los anteriores y se suma el miedo a la soledad y a las criaturas imaginarias como los monstruos y los fantasmas. En estas primeras etapas son frecuentes las pesadillas y terrores nocturnos.
- Durante la edad escolar aparece el miedo al daño físico, a los accidentes, al fracaso escolar, a ser criticado, a no tener amigos, a la separación o divorcio de sus padres, y a las enfermedades y la muerte.
- En la adolescencia predominan miedos relacionados a no ser aceptado socialmente, a su cuerpo, a su rendimiento personal y los logros académicos.

¿Cómo actuar ante los miedos de nuestros hijos?

1. Brindarles contención, respetando siempre su sentimiento con empatía. Con un abrazo y unas palabras tranquilizadoras los haremos sentir seguros.
2. Una vez en calma, ayudarles a pensar en forma más realista, demostrando por ejemplo, que no hay peligro en lo que les asustó.
3. Ayudarles a enfrentar sus miedos de a poco, primero puede ser a través de la imaginación. Para los pequeños es útil hacerlo a través de la lectura de cuentos.
4. Nunca enojarnos o ponerles etiquetas de “miedoso”.
5. Enseñarles soluciones que ellos mismos puedan poner en práctica. Para los más chicos puede ser un objeto acompañante, cantarse una canción ó un “amuleto” que puedan crear por sí mismos. Las posibilidades son infinitas y de esta forma favorecemos su autonomía y creatividad.
6. Nunca debemos asustar a nuestros hijos en vano con intención de que nos hagan caso.

¿Cuándo debemos preocuparnos?

Si los miedos que son esperables en algunas etapas, continúan luego de la misma, son muy intensos, generan mucho malestar e interfieren significativamente en las actividades diarias de los niños/adolescentes, será una señal de alarma y consulta profesional.

EduSchool

