



EL NIÑO CON MIEDOS

Los niños experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo; la mayoría son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad o etapa determinada por lo que desaparecen por sí mismos, con el tiempo, y sin necesidad de tratamiento.

Sin embargo, una pequeña proporción de miedos infantiles son persistentes y pueden llegar a convertirse en un problema porque interfieren en el funcionamiento diario del niño y de su familia.

De un modo u otro, los padres siempre actúan ante el comportamiento de miedo del niño: unas veces atienden sus quejas, ignoran lo que está ocurriendo o bien aplican algún castigo.

Algunas Recomendaciones Generales para seguir:

- Elimine por completo de los temas de conversación familiar el problema del miedo del niño. No debe oír para nada hablar de su miedo ya que esto solo contribuye a aumentarlo.
- Es contraproducente reírse o burlarse del miedo que tenga el niño.
- Nunca debe obligarse de forma brusca al niño a que vaya o se exponga a los lugares o estímulos que le producen miedo sin una preparación o entrenamiento previo.
- Intentar convencerle con razones o argumentos de que no debe tener miedo tampoco sirve de nada.
- No se deben emplear castigos para eliminar el miedo. Castigarle cuando se ha portado ineficazmente ante una situación que le produce miedo solo conduce a aumentar sus sentimientos de inutilidad, de fracaso y devaluación de sí mismo.



Debe entenderse que el castigo no sólo se refiere al castigo físico sino incluso a comentarios tales como: "¿No te da vergüenza?", "¡Eres un miedica!", etc.

Todos estos reproches le perjudican porque hacen disminuir su autoestima.

- La exaltación emocional de los padres al enfadarse con el niño porque éste experimenta miedo NO conduce a ninguna solución del problema. Una actitud firme pero comprensiva; tolerante y colaboradora, beneficiará más al niño.
- No conviene reaccionar con manifestaciones de afecto, cariño, etc. justo en el preciso momento de la reacción de miedo ya que así puede, muy probablemente, aprender a asociar su llanto y su reacción de miedo con la atención y protección de los padres.
- Evite que sufra experiencias negativas y bruscas como sustos a oscuras, etc.
- Seleccione películas infantiles apropiadas para su edad cuidando que no vea filmes de terror o violentos. Así mismo, cuénteles historias agradables y absténgase de relatos truculentos.
- Fomente que sea él quien solucione las dificultades con su ayuda, pero no le dé siempre resueltos los problemas.
- Recuerde que las situaciones de desajustes y discusiones familiares contribuyen a desencadenar o a aumentar las reacciones de miedo en los niños. Consiga un buen ambiente familiar ya que ello influirá positivamente en el comportamiento de su hijo.
- Trate de educar empleando elogios e incentivos en lugar de amenazas y coacciones.
- Cuando tenga que hacer cambios, hágalos de forma gradual para acostumbrar al niño, poco a poco, a las situaciones nuevas.



- Los padres deberán procurar, en la medida de lo posible, ofrecerle al niño aquellas situaciones y oportunidades de ESCASO miedo para que el niño vaya acostumbrándose a ellas de modo GRADUAL, poco a poco.
Para poder realizar este tipo de intervención debe prepararse previamente al niño. Para ello es muy útil que se le cuenten historias o cuentos sobre situaciones en las que el protagonista es un niño como él que va superando la situación y se erige, finalmente, en el héroe o personaje valiente.
- Se deberá estar pendiente de cualquier pequeño avance que realice el niño para reforzarle inmediatamente a través de cualquier privilegio, comentario agradable, etc. Esto le ayudará a confiar en sí mismo por esos pequeños logros realizados.

Actuando de este modo ayudaremos en gran medida a nuestro hijo a superar su miedo, pero no debemos pensar que con sólo aplicarlo alguna vez es suficiente, sino que estas pautas indicadas constituyen un estilo de actuar respecto al comportamiento de miedo por lo que llevándolas a cabo de forma continua obtendremos resultados positivos.

No obstante, si vemos que el problema del niño no se supera, entonces debemos acudir a un profesional para que analice los componentes del miedo y proceda a realizar un tratamiento en colaboración de los padres.