

El miedo en los niños



La situación actual por la pandemia del COVID19 ha hecho que toda nuestra sociedad tenga que estar confinada en casa durante muchas semanas. Esto ha hecho que nos hayamos adaptado rápidamente a una nueva situación desconocida para todos, si bien se empiezan a introducir pequeños cambios en el proceso de desconfinamiento que comienza estos días con unas medidas sanitarias de protección bien detalladas por el Gobierno. Todo esto ha despertado algunas inquietudes y ciertos miedos en algunos niños.

El miedo y la incertidumbre son sentimientos que forman parte de la naturaleza humana y son inevitables a lo largo de nuestra vida. Al mismo tiempo, el miedo es una emoción que tiene una utilidad fundamental como mecanismo preventivo y protector. Es normal

que en momentos de crisis, como es este largo período de confinamiento, aparezcan y se revelen inquietudes que aunque pueden parecerse a nuevas no dejan de basarse en antiguas experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. A todo este despliegue de sufrimiento, se añaden las emociones que los padres pueden transmitir tanto verbal como inconscientemente, lo que escuchan por la televisión, las conversaciones telefónicas ...

Tener miedo es un aspecto inherente a la persona. Los miedos existen desde el mismo instante en que nacemos, aunque van cambiando según la edad del niño. Se podría decir que cada edad tiene asociada su propio miedo, y que todas ellas pueden ser normales, a condición de que no se intensifiquen en exceso.

Hasta los 2 años, los niños tienen miedo a lo desconocido. Recordemos que hacia los 6 meses los niños empiezan a tener miedo a los extraños y empiezan a darse cuenta cuando sus padres o sus figuras de referencia no están. Más adelante, hacia los 2-4 años, los dos miedos más características son el miedo al abandono y el miedo a la oscuridad. De los 4 a los 6 años suelen temer a algunos animales. Más adelante puede aparecer el miedo a hacer el ridículo, a las enfermedades, los accidentes, el fracaso escolar, a las relaciones sociales o la preocupación por el aspecto físico.



El miedo puede corresponder a una ansiedad inconsciente directamente relacionada con el instinto de supervivencia. Cuando esta emoción nos paraliza o hace que nos bloqueemos debemos pedir ayuda. El miedo es irracional y como tal

tiene asociados una gran diversidad de síntomas como: malestar, irritabilidad, bloqueo del pensamiento, preocupación excesiva, postergación de la acción por miedo a afrontarla, insomnio, pesadillas, somatizaciones (sudoración, tensión muscular, tics, enuresis, dolor de estómago o dolor de cabeza ...), dificultades para concentrarse, inquietud, necesidad de sentirse cerca de las figuras parentales o aumento de la actividad psicomotriz.

Cuando un niño tiene miedo, no se debe ignorar, ni negar, ni ridiculizar, ni quitarle importancia a sus aprensiones. El miedo es un sentimiento o una sensación angustiosa que puede paralizar, bloquear o causar comportamientos de evitación o de fuga. Para que los niños puedan ir superando sus miedos, la actitud de los padres es muy importante. Frases como: "no temas", "eso no existe", "no pasa nada", "tienes que ser valiente" ... hacen que el niño se desanime a la hora de expresar su sufrimiento. Los miedos no atienden a razonamientos lógicos, por lo que no es razonando como el miedo desaparecerá. Es más interesante y de utilidad poder escuchar, dar confianza, seguridad, no mentir, no transmitir temores personales a los propios hijos ni darle demasiada importancia o sobredimensionar el temor, ni dejar que se enfrente a su propio miedo en solitario. Cuando un niño siente que sus padres niegan su miedo, puede sentir que, posiblemente, no lo podrán ayudar a superarla y que además no le creen.

Para ello se ha de ofrecer comprensión, acompañamiento y apoyo. Los niños deben saber que el miedo es un sentimiento que aparece en ciertas ocasiones, pero que éste se puede afrontar y que, aunque hay ocasiones en que no se pueden superar del todo, sí se puede llegar a controlar. Cuando esto se consigue, la autoestima se fortalece y también la capacidad de regulación emocional.



El vínculo seguro que el niño tiene con sus padres proporciona una base que genera sentimientos de seguridad, y ayuda a que al niño le sea más fácil tranquilizarse con la presencia de las figuras parentales. Los niños deben sentir que sus padres creen en él a la hora de superar los propios temores. Es importante que el niño sepa que tiene derecho a tener miedo, y que a la vez tiene las capacidades y los recursos para afrontarlo. El niño debe poder expresar su miedo. Por otra parte, se le debe explicar de manera sencilla, adecuando la información y el contenido de la explicación a su edad, en qué consiste su miedo, cómo funciona y cómo puede actuar, pero sin exagerar la para fin de no bloquearse. Se debe poder normalizar y legitimar su miedo. El niño debe sentir y debe entender que no es malo sentir miedo y que el hecho de que sea capaz de expresarlo ya es un primer paso para empezar a enfrentarse. Nunca se debe quitar importancia a su miedo.

También se le debe ayudar a explorar lo que provoca el miedo, preferiblemente mediante una aproximación progresiva al objeto de su miedo, que le ayude a conocerlo y a familiarizarse con él. En estos caso, los padres pueden anticipar y explicitar los diferentes pasos que se realizarán, explicó miedos por las que han pasado a lo largo de su vida (ej: miedo a la oscuridad cuando eran pequeños, etc), permitir que puedan llevarse algún objeto que les aporte seguridad.

Otras estrategias o herramientas de las que podríamos utilizar para ayudar a superar los miedos podrían ser contar algún cuento, utilizar el humor, cantar, dibujar, escuchar o hacer música, escribir o cualquier otra actividad que le pueda gustar.

Generalmente, para prevenir que los miedos no vayan en aumento es bueno favorecer la autoestima, la autonomía personal y las habilidades de tipo social.

Para finalizar, cabe destacar que los momentos que estamos viviendo también están siendo difíciles para muchos padres, ya que la situación actual no tiene precedentes y surgen miedos intensas y concretas como el temor al contagio, a volver a salir a la calle, a tocar los objetos del exterior, ya las personas desconocidas que pueden no respetar las normas de distanciamiento social. Es por eso que los niños necesitan que sus padres se muestren tranquilos, que sean capaces de hablar del virus de una manera responsable y serena, y que, al mismo tiempo, les comuniquen estrategias para hacer frente a la nueva situación (por ej : explicar qué acciones conllevan riesgo, comentar qué precauciones y medidas de protección deben tomar, expresó confianza y esperanza en los investigadores y científicos ...). Sólo de esta manera se sentirán acompañados y preparados para afrontar sus miedos.

Anna Capdevila

Psicóloga, Fundació Eulàlia Torras de Beà