

Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

- ❖ *Introducción*
- ❖ *Qué es el miedo*
- ❖ *Evolución de los miedos*
- ❖ *Posibles causas*
- ❖ *Cómo afrontarlo*
- ❖ *Consejos prácticos*
- ❖ *Qué evitar*
- ❖ *Bibliografía*

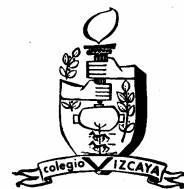
Introducción

“El miedo parece existir tan sólo para ser superado, y es precisamente esta superación la que le permite al niño crecer y adquirir la autonomía que le servirá para su vida adulta.”
(Jan-Uwe Rogge)

Todos tenemos temores, pero no obstante, nadie quiere ser un cobarde, y nos empeñamos en luchar contra el miedo, sin darnos cuenta de que es nuestro mejor aliado.

¿Qué es el miedo?

El miedo es un “sentimiento de angustia ante la proximidad de algún daño real o imaginario”. Éste desencadena una serie



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

de reacciones físicas, como palpitaciones, sudoración, abertura de las pupilas, etc. Desde el punto de vista biológico, es una reacción adaptativa para la supervivencia, y desde el enfoque neurológico, es el resultado de la activación de la amígdala cerebral que forma parte del sistema límbico en el lóbulo temporal.

Hemos de desterrar el concepto ampliamente extendido que contempla el miedo negativamente: el miedo es negativo, es necesario no tener miedo, el miedo no sirve para nada, la persona miedosa es débil ... Todas estas ideas forman parte del imaginario colectivo, lo cual no quiere decir que sean ciertas.

El miedo forma parte de las emociones básicas orientadas a promover la propia supervivencia, como la tristeza, la vergüenza, el asco, la satisfacción, la alegría, el nerviosismo. El miedo nos alerta sobre peligros inminentes o desconocidos, y activa nuestras funciones de adaptación.

El origen del miedo es tan antiguo como la humanidad y su función ha sido y es de vital importancia para la supervivencia del ser humano como especie en este complejo mundo en el vivimos.

Funciones del miedo:

- Salvaguarda el “yo”: Los miedos favorecen la formación y estructuración de la persona, así como los sistemas de vigilancia.



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

- Garantía de supervivencia: En ambientes hostiles, los miedos permiten al sujeto elaborar estrategias de adaptación o de adecuación.
- Preparación para el peligro: Los miedos son un entrenamiento psicológico basado en las experiencias que poco a poco van constituyéndose.
- Aumentar la prudencia.
- Desarrollar las capacidades racionales de elaboración.

Manifestaciones psicológicas más frecuentes del miedo:

- Malestar
- Ganas de escapar
- Tendencia a gritar
- Irritabilidad
- Agresividad
- Sensación de irrealidad
- Percepción espacio-temporal perturbada
- Falta de concentración
- Pensamiento alterado
- Terror

Reacciones físicas al miedo:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Sudoración excesiva



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

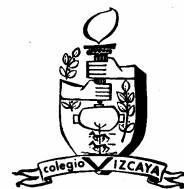
- Tensión muscular
- Sequedad de garganta y boca
- Sensación de náuseas en el estómago o ganas de vomitar
- Urgencia por ir al lavabo
- Dificultad en respirar
- Respiración rápida y entrecortada
- Temblores
- Dilatación de las pupilas
- Erizamiento del pelo
- Aumento de la presión arterial

Evolución de los miedos según la edad

0–6 meses: Miedo a los ruidos, a estar solo, pérdida súbita de apoyo físico paterno (visual o táctil).

1 año: Miedo a extraños o desconocidos, a separarse de los padres, sobresaltos bruscos, primeros terrores nocturnos esporádicos, a que le persigan.

2 años: Miedo a ruidos fuertes, a animales feroces, a quedarse sin el apoyo de los padres, terrores nocturnos estables con sensación de caída al vacío.



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

3 años: A las máscaras, disfraces, a la oscuridad, a los animales, a perder de vista a los padres. Aparecen monstruos o dragones en los sueños.

4 años: Miedo a las tormentas, rayos, truenos, a la oscuridad, a los animales, a perder de vista a los padres, a las brujas, magos, hechizos. Aparecen los animales fantásticos.

5 años: Miedo a heridas, sangre, chichones, dolor, todos los miedos anteriores, miedo a la oscuridad. Se dan los mundos mágicos.

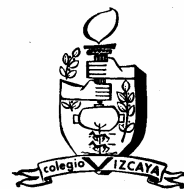
6 años: Incertidumbre sobre el ciclo de la vida, muerte, miedo a los fantasmas, brujas, miedo a perderse, a quedarse solo.

7-8 años: Miedo a estar solo, a hacer el ridículo, a hacerse daño, a no tener amigos. Se dan los seres sobrenaturales, espíritus, fantasmas, voces, miedo a perder a los amigos.

9-12 años: Miedo a los exámenes escolares, a las heridas, a la muerte de los seres queridos. Miedo a los desastres, al fin del mundo, miedo a tener miedo.

Las causas del miedo

En ocasiones se nos plantean las siguientes cuestiones: ¿La tendencia al miedo es hereditaria? ¿Existe la personalidad



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

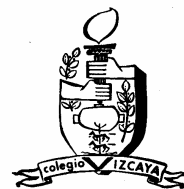
miedosa? ¿Se trata de una reacción a una experiencia traumática? ¿El miedo recontagia de padres a hijos? ¿Podemos tener varios hijos miedosos?. La respuesta a todas ellas es afirmativa.

Es muy frecuente encontrar niños que imitan totalmente las actitudes de inseguridad y de miedo de sus padres. En este acaso son los padres los que “contagian” el miedo a sus hijos. Por otra parte el miedo puede ser también la reacción a una experiencia traumática.

Los niños son grandes imitadores y aprenden emulando las conductas con las que se identifican. No aprenden lo que se les dice, sino lo que se hace en su entorno y cómo se hace, y también, por otra parte, en función de sus intereses y personalidad.

Los perfiles psicológicos del niño más proclives a desarrollar conductas miedosas son:

- El temeroso
- El ansioso inhibido
- El ansioso obsesivo
- El ansioso impulsivo
- El introvertido
- El extrovertido
- El inseguro
- El que posee una baja autoestima
- El prudente



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

Los miedos son variados

Miedos conscientes: miedos imaginarios y miedos reales como.

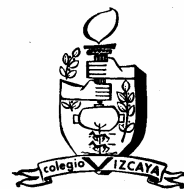
- Miedo a los cambios
- Miedo al nacimiento de un hermanito
- Miedo a que los padres se separen
- Miedo a los extraños
- Miedo a ir al cole
- Miedo a la muerte
- Miedo a equivocarse
- Miedo a los exámenes
- Miedo a engordar

Miedos inconscientes y miedos nocturnos: miedo a la oscuridad, pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo, miedo a dormir fuera de casa.

¿Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar el miedo?

- Ante todo hay que aceptarlo: el miedo existe y puede ser tu amigo.
- Acepta, como padre/madre, que tú también tienes miedo y que te enfrentas a él.
- Si pierdes el control, no se lo transmitas a tu hijo.
- Contagia a tu hijo una sensación de seguridad.

A educar también se aprende



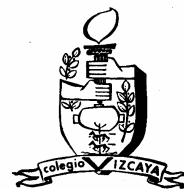
Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

- Comprende y contén los miedos que tus hijos te transmiten.
- Huye de la indiferencia; no hagas oídos sordos.
- Ayúdale a prepararse poco a poco.
- Escribe con él una relación de todo lo que le produce miedo, cuándo, dónde por qué.
- Ofrécele estrategias.
- Busca soluciones.

Consejos prácticos:

- Seleccionar los cuentos infantiles adecuados a su edad.
- Conviene que les contemos historias o cuentos agradables, evitando los sustos o la narración de sucesos aterradores.
- Fomentemos la autonomía e independencia del niño.
- Evitemos la sobreprotección, ya que fomenta la dependencia.
- Debemos seleccionar las películas de televisión, DVD o cine, evitando las de miedo o violencia.
- No introduzcamos cambios bruscos en sus rutinas cotidianas.
- Ofrezcámosles modelos de imitación de conductas de seguridad y calma.
- Cuando tengan pesadillas, les pediremos que las expliquen e intentaremos darles un final feliz.



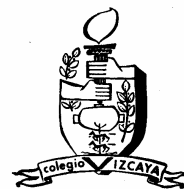
Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

- Les escucharemos y dedicaremos tiempo a sus preocupaciones.

Qué debemos evitar

- Prescindir de amenazas del tipo: "¡Que viene el hombre del saco!"
- No reírnos de su reacción, ni gastar bromas pesadas.
- Evitar las comparaciones con otros niños o hermanos que se muestran más "valientes".
- No criticarle por ser miedoso, ni decirle frases del tipo: "Pareces una niña ...".
- No hacer públicos sus miedos, y menos en su presencia.
- No utilizar su miedo para que se porte bien, con amenazas como "Si no comes, dormirás con la luz apagada".
- No forzarle a que se enfrente él solo a sus temores.
- Tampoco debemos protegerle excesivamente de sus miedos.
- Es importante no desvalorizarle, ni decir cosas como "No hay que tener miedo", "Pareces tonto; solo es una película...".
- No tratarle de mentiroso o negar su miedo. No debemos decirle frases del tipo "Me estás diciendo una mentira... Aquí no hay brujas", "Me quieres tomar el pelo..."



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

Cómo ayudar a nuestros hijos a afrontar sus miedos

- No llamarle cobarde, ni repetir frases infantiles, como: “Cobarde, gallina, campeón de la sardina...”.

Bibliografía:

“El niño miedoso”. Francisco Xavier Méndez. Editorial Pirámide

“Tengo miedo”. M^a Luisa Ferrerós. Planeta Prácticos