

COLEGIO SANTA ROSA DE LIMA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

BOLETIN PREVENTIVO PARA “MIEDOS Y TEMORES”

Abril 30 del 2.009

En el caso de las niñas, el miedo es una forma de su desarrollo emocional e intelectual y de sus acercamientos al mundo que las rodea: es un mal trago admitir que hay ladrones que pueden asaltar la casa o que los edificios se queman, que surgen enfermedades desconocidas etc. Según un estudio dado a conocer por el Centro Médico de Salud Mental de la Facultad de Medicina de Harvard, un 43% de los niños entre 6 y 12 años tienen "muchos miedos y preocupaciones". La edad más sensible a sufrir temores es, en general, entre los 5 y 9 años; la mayoría de ellos desaparecen a los 11.

Existen varios factores que predisponen al miedo infantil:

*Sufren temor aquellos niños que por temperamento no quieren exponerse al fracaso y creen que las consecuencias de sus actos serán negativas. El miedo a equivocarse puede ser paralizante.

*Padres ansiosos crían hijos asustadizos. Por un afán sobre protector transmiten la imagen de un mundo extremadamente inseguro y previenen sin tregua. De este modo, los espacios públicos y la gente pueden llegar a constituir una amenaza.

*La imaginación juega un rol fundamental en el surgimiento de los miedos. Una gran variedad de enemigos imaginarios pueden tomar vida después de haber visto una película, escuchar cuentos, anécdotas o noticieros y que luego, en la oscuridad de su alcoba se pueden "ver" y "vivenciar" todo tipo de fenómenos.

QUÉ HACER

- Primero, identificar lo que produce miedo
- Hablar sobre las cosas que le causan temor, **que se sienta escuchada**. Y si es muy pequeña y todavía se expresa con dificultad, se puede recurrir a dibujos donde pueda plasmar lo que le asusta; juegos y juguetes que le permitan realizar pequeños actos de valentía (jugar a detectives con linternas); y películas y cuentos, en los que el protagonista tenga algún temor y lo supere.
- Tener un talante comprensivo. Procurar que no se sienta avergonzada ni regañada. Sin infravalorar sus sentimientos, hacerle saber que es normal tener miedo en alguna ocasión y que nosotros también tuvimos alguno en nuestra infancia.

- Transmitirle seguridad y confianza, siempre con un tono relajado. Debe percibir que sus padres están seguros de que no corre peligro.
- Alentarlo a que se enfrente a sus temores de forma gradual, aunque al principio sea con nuestra ayuda, sin forzarlas y elogiando sus conductas valerosas.
- **Fomentar su autoestima y autonomía. Hacerle ver que confiamos en que es capaz de enfrentarse a la situación y de vencer su miedo, y elogiarle cuando intenta cosas nuevas y demuestra responsabilidad e independencia.**
- Enseñarle maneras de contrarrestar la ansiedad: escuchar música, relajarse, o actividades que la mantengan ocupada (contar fichas, enumerar comidas favoritas).
- Concederle algún poder sobre la situación (encender una pequeña luz, tener una pequeña mascota).
- Predicar con el ejemplo, de forma que tenga en nosotros un modelo adecuado de superación.
- **Ofrecer a la niña una visión positiva del mundo.** Hay que enseñarle a no preocuparse excesivamente por las cosas y a encontrar soluciones a los problemas que le surjan.
- Mucho humor. Un buen antídoto contra el miedo es transformar aspectos aterradores en características graciosas mediante dibujos y bromas.

QUÉ NO HACER

- No se debe ignorar el miedo. Frases del tipo “no te asustes, no tienes motivo” o “tienes que ser valiente” le hacen sentirse incomprendida y sola ante el peligro, ya que si sus padres niegan su miedo, seguramente no le van a poder ayudar a superarlo.
- Tampoco hay que reaccionar de forma exagerada. La niña puede ver en ello más atención y concesiones de las normales, que le libran de tareas y obligaciones, reforzando accidentalmente los temores.
- No burlarnos de la niña, ni regañarle. La ridiculización no le hace menos miedosa, solo merma la confianza en sí misma y hace que trate de ocultar su miedo.
- No evitarle los objetos y hechos que teme, ya que así supera momentáneamente el miedo, pero no le ayuda a vencerlo definitivamente.
- Permitir a la niña dormir en la cama con los padres debe ser algo muy excepcional, como motivo de fiesta, pero nunca como medio para solucionar el problema.

- **No mentir a la niña. La información sobre un hecho que le sobrepasa (por ejemplo, la prevención frente a la gripa del virus AH1N1) le puede ayudar a controlarlo. Simplemente hay que explicarle las cosas de manera sencilla para que las pueda entender.**
- Si son niñas especialmente temerosas, **evitar** las historias de ogros, fantasmas o brujas, o actividades que puedan asustarlos (**películas de miedo, noticieros, sustos, etc.**), sobre todo antes de irse a dormir.

Esperamos la colaboración oportuna para decrementar estados de angustia en nuestras menores y lograr espacios de desarrollo equilibrados y apropiados a sus edades en estos momentos en que se especulan episodios de zozobra mundial.

M. ZORAYA PARDO T
Psicóloga

