



ARTÍCULO PARA PADRES 5

Los niños y los miedos

Todos los niños tienen miedo en algún momento: a las tormentas, al médico, a los animales, a la oscuridad, a los monstruos y ladrones, y la lista sigue...

El miedo es una emoción básica y necesaria que nos pone en estado de alerta cuando creemos que corremos peligro o nos puede pasar algo. En los niños temerosos, tiene ciertas particularidades, deja de ser un mecanismo que lo alerta sobre peligros reales para mantenerlo en estado de agitación, de alarma, sin poder discriminar cuándo el peligro es real o irreal.

¿Cómo ayudar a un niño que le tiene miedo a la oscuridad?

Contarle al niño que sus papás, cuando eran pequeños, también tenían miedo a la oscuridad (o a otras cosas) y que lo superaron quitará dramatismo a la situación y lo ayudará a vencer sus propios miedos. Los padres tenemos que recordar que el miedo a la oscuridad es el miedo al abandono, normal en niños de 3 a 5 años, y no es la oscuridad lo que causa miedo sino el miedo a estar solo. Si los padres tienen miedo o lo tuvieron cuando eran niños y no lo pudieron resolver lo proyectarán sobre su hijo y reforzarán el círculo de inseguridad y, posiblemente, el sueño de todos se vea perturbado. Padres serenos y seguros tranquilizarán a sus hijos.

Durante el día pueden realizar juegos, como el gallito ciego, a las escondidas, prender y apagar la luz durante unos segundos aumentando el período de tiempo. No debe permitirse que el niño duerma con los padres o se cambie de cama durante la noche, uno de los padres será el que se recueste al lado de él hasta que se duerma con una luz muy tenue si es necesario.

¿Y el miedo a los monstruos y ladrones?

Generalmente no son las situaciones externas las que dan miedo a un niño sino sus propias emociones que no puede manejar, sus conflictos interiores proyectados en estos personajes de su fantasía. Por lo tanto, demostrarle que no hay monstruos o ladrones no lo tranquilizará (además ya lo sabe). Sugerimos proceder igual que con el miedo a la oscuridad y recordar que el miedo real es al abandono. A veces jugar a que uno es superhéroe con armas secretas ayuda al niño a dominar su miedo, actúa como fórmula mágica y como complicidad entre padres e hijos.

Hay que ayudarlo a tener confianza en sí mismo para que pueda enfrentar sus miedos en lugar de inhibirse.

EXTRACTO DEL RITUAL QUE REALIZAN CIERTAS TRIBUS CUANDO SUS HIJOS PASAN DE LA NIÑEZ A LA JUVENTUD

Cuando el niño empieza su adolescencia, su padre lo lleva al bosque, le tapa los ojos con una venda y se va dejándolo solo. El niño tiene que quedarse allí toda la noche sin quitarse la venda de sus ojos, hasta la mañana.



Si el niño supera solo esta prueba se convierte en un hombre. Él no puede pedir auxilio ni revelar luego su experiencia, así cada niño entrará en la hombría a su modo. Después de esa noche, cuando aparece el sol, el niño se quita la venda. Es entonces cuando descubre que su padre estuvo todo el tiempo junto a él, en silencio, sentado en el mismo tronco para protegerlo sin que él se diera cuenta.

Los padres no podemos evitar que nuestros hijos atraviesen los miedos naturales de la vida, entonces será nuestro compromiso asegurarles que siempre los acompañaremos en los procesos