



## ARTÍCULO PARA PADRES 120

# Está oscuro, ¡tengo miedo!

El miedo a la oscuridad es uno de los más comunes durante la infancia, te contamos cómo ayudar a tu hijo a sobrellevarlo.

El hecho de descubrir que se depende de otras personas despierta al mismo tiempo, miedo al abandono, que es prácticamente la base de todos los temores de la infancia.

El bebé llega al mundo en un estado de total dependencia. Necesita del amor y del cuidado de sus padres para poder vivir. Pero al ser tan pequeñito, ni siquiera sabe lo indefenso que es. A esta altura, solo sabe que cuando llora “algo” sucede y su tensión se alivia. Ese “algo” es la leche tibia que calma su hambre, las caricias que lo tranquilizan, o el cambio de pañal sucio que tanto le molesta. Pero aún está lejos de relacionar estos estados de bienestar con la función de una persona especial.

Alrededor de los 6 a 8 meses, cuando su nivel de organización psíquica cada vez más compleja le permite darse cuenta de que es una personita diferente de los demás, comienza a distinguir entre las caras conocidas y las que no lo son, y se muestra angustiado ante ese descubrimiento. Se trata de la llamada angustia del octavo mes. Es recién entonces cuando empieza aunque de manera incipiente a darse cuenta de que para satisfacer sus necesidades es imprescindible la presencia de otras personas. Pero ya no le dará lo mismo que sea cualquiera, sino que desplegará toda su preferencia por mamá y papá. Ahora puede reconocer a sus padres como personas distintas a él y a su vez muy importantes en su vida, de las cuales depende para sacar tanto su demanda de alimento como de amor.

El hecho de descubrir que se depende de otras personas despierta, al mismo tiempo, miedo al abandono, que es prácticamente la base de todos los temores de la infancia. De ahí que durante esta etapa los temores sean tan comunes, porque a medida que va creciendo el niño es cada vez más consciente de sus limitaciones de su indefensión y de su necesidad de protección.

### El miedo no es tonto

El miedo es una emoción que se relaciona con la idea de peligro. De ahí que su presencia sea importante en el desarrollo normal de todo niño, porque supone una reacción emocional que lo alerta frente a los riesgos. Y en ese sentido, es un mecanismo natural que cumple con una función de adaptación y protección. Claro está que sentir miedo no es muy agradable, pero nos anuncia que algo malo puede suceder y nos permite implementar recursos para defendernos, ya sea para enfrentarlo o –por el contrario- para huir. El hecho de crecer no hace que todos los temores desaparezcan, sino más bien que aquellos que son imaginarios sean reemplazados por otros con bases más reales. Los niños van desarrollando poco a poco su capacidad para discriminar entre la realidad y la fantasía, pero este proceso ocupa prácticamente toda la infancia. Así, a medida que sus capacidades



cognitivas se amplían, comienzan a tener miedos a nuevos a cosas que anteriormente no temían, porque todavía no se percataban del peligro potencial que encerraban. Es por eso que los temores van cambiando a medida que el mundo del chiquito se va ampliando.

## El miedo a la oscuridad

Cuando el pequeño tiene entre 2 y 6 años, uno de los miedos más frecuentes es a la oscuridad, temor que generalmente aparece a la noche, cuando se va a dormir y afuera también está oscuro. Es cierto que algunos cuentos que haya escuchado o ciertas películas que haya visto pueden acrecentarlo. Sin embargo, esa no es necesariamente la causa. Sucede que en la oscuridad somos menos capaces de identificar los peligros, y por lo tanto, resulta más difícil defenderse o pedir ayuda en caso de que sea necesario. Cuando está oscuro, incluso las cosas que son familiares parecen extrañas. Una silla parece un monstruo, y debajo de la cama se esconden los más tenebrosos fantasmas. El contacto con el mundo conocido se reduce, y la imaginación crece hasta alcanzar dimensiones atemorizantes.

La oscuridad provoca miedo porque además de conectar al niño con su indefensión lo hace entrar en contacto con lo desconocido, con la soledad y el abandono. De ahí la importancia de la actitud de los papás, del apoyo y la contención que puedan brindarle. El pequeño deberá recorrer un largo camino hasta llegar a la edad adulta. Un camino que consiste en avanzar desde la confianza en los poros a la confianza en sí mismo. Es el crecimiento y la maduración lo que le brindará la posibilidad de sentirse más seguro y la confianza para enfrentar sus temores. Pero para que eso le resulte viable, necesita de la presencia de padres en quienes pueda confiar y con los que pueda contar cuando sea necesario.

## Cómo ayudar al pequeño miedoso

- No te burles de sus temores.
- Si tiene miedo a la oscuridad, no lo dejes llorando solo, porque no es un capricho.
- Brindarle tu compañía para que se calme.
- El contacto corporal -abrazarlo, darle la mano- es una manera muy efectiva para consolarlo y hacer que se sienta seguro.
- Háblale de manera tranquilizadora, diciéndole que mamá y papá están con él.
- Contale cuentos alegres antes de dormir.
- Dejar encendidas las luces del pasillo puede ayudar.
- Juegos como las sombras chinescas, las escondidas a oscuras o adivinar objetos con los ojos vendados, entre otras, pueden resultar útiles para transformar la oscuridad en algo divertido.
- Si los episodios se producen con mucha frecuencia, consultá a un especialista.

*Dra. Mariana Czapski*

*Revista: Ahora mamá. Febrero 2008. Edición Especial embarazo.*