

ARTÍCULO PARA PADRES 155

Los miedos y las angustias

Los niños viven diferentes angustias, las cuales difieren según lo conocido por ellos. Sienten temor a la separación, a la altura, a personas extrañas, a la persecución y a cualquier estímulo desconocido. Así también, el miedo se manifiesta en los juegos como los de sostén, ocultamiento y persecución, entre otros.

Transitar estas experiencias permite a los pequeños ser capaces de manejar de manera más eficiente las diferentes situaciones de la vida diaria, las cuales irán afrontando con nuevos comportamientos más flexibles y constructivos.

Los juegos resultan inseparables de los aspectos emocionales, en particular los miedos básicos de toda persona (la pérdida de un sostén, de una referencia visual, de un refugio) y ayudan a una primera elaboración de esos miedos, los cuales se continúan tratando hasta la vida adulta (al punto en que podemos vincular el alpinismo con el miedo a la caída y los juegos de sostén; y el arco de fútbol con el refugio en los juegos de persecución).

Enseñar a superar los miedos no es una tarea fácil, y a pesar de ser un etapa compleja, resulta natural. Se manifiesta en el primer año de vida, cuando mamá y papá se van a trabajar y desaparecen del campo visual del bebé, quien vive este momento con mucha angustia y lo manifiesta con llanto porque aún no han adquirido la permanencia del objeto: todo lo que desaparece ante sus ojos ya no existe. Poco a poco, aprenden que los padres vuelven, y aprenden a lidiar con esa angustia gracias a la experiencia que le permite adquirir habilidades y capacidades para afrontar y resolver situaciones de problemas relacionados con aspectos afectivo-emocionales, lo que llamamos, inteligencia emocional.

Ayudar a transitar y superar los miedos implica, primero, poder registrar nosotros, los adultos, que también hemos pasado por estas instancias y nos han permitido afrontar mejor situaciones más complejas. Por esto, al acompañar a nuestros pequeños en el juego, respaldándolos e instándolos a aventurarse y animarse a conocer lo que aún es desconocido, les brindamos la gran oportunidad de ganar confianza en sí mismos para sortear futuros obstáculos.