

Hijos miedosos

Monstruos debajo de la cama, brujas con escobas voladoras ó fantasmas que aparecen en la oscuridad son algunos de los imaginarios que atormentan a los niños. ¿Qué hacer para ayudarlos a superar sus miedos?

Hablar de los miedos de los niños, sobre todo, de los niños colombianos, es hablar de dos grupos de miedos: a los **personajes irreales**, como **fantasmas, monstruos** o **espíritus**, y a los **reales**, como los **ladrones**, los **grupos armados** al margen de la ley, el **indigente** de la esquina.

Según la psicóloga Diana Zuleta, Especialista en terapia para niños, los **dos grupos de miedos** merecen un manejo distinto. "Sin duda es más **difícil convencer a un niño** de no temer a los ladrones o al secuestro, cuando está inmerso en esa realidad", dice.

Aún así, **todos los miedos tienen su razón de ser**. La explicación por la que los niños entre los **3 y los 5 años** les temen a los monstruos, o incluso, a los personajes como Mickey Mouse es porque a esa edad **aún no son conscientes de la diferencia entre realidad y fantasía**.

"Para ellos, **ver un pollo gigante que los invita a seguir al restaurante de pollos**, puede ser algo **realmente terrorífico**", dice Zuleta. Y aunque para los adultos **estos miedos pueden ser ilógicos y absurdos**, para los niños son su peor pesadilla.

Sin embargo, estos miedos son **normales y usuales entre los niños de esa edad**, por lo que no deben ser motivo de preocupación o burla. "Algunos padres creen que **presionando al niño para que le dé la mano al pollo gigante**, él va a superar su miedo y lo que ocurre es lo contrario", dice la psicóloga.

Otros padres, creen que **el miedo de su hijo varón es signo de debilidad**, por lo que suelen ridiculizarlo. Frases como "no debes sentir miedo porque es ridículo", "los fantasmas no existen", "vete a dormir con la luz apagada para que aprendas que no hay monstruos", son en extremo **nocivas para los pequeños que en esos momentos**, lo único que necesitan es comprensión.

En el caso de los **niños mayores de 5 años**, sus miedos son una forma de **manifestar un conflicto que están viviendo en el hogar**, en el colegio o en su entorno. "**Todos los seres humanos somos agresivos y los miedos son una forma de manejar nuestra agresividad, esto no es malo**", dice la especialista.

También existen los miedos aprendidos. "Por lo general, detrás de un niño que le teme a los perros, hay una mamá o un papá con fobia a estos animales", explica la psicóloga.

Algunas madres, sobre todo las primerizas, viven **nerviosas y preocupadas por el cuidado de sus hijos**. Son ese tipo de madres sobre-protectoras que **no permiten que sus hijos se trepen a un árbol o recojan animalitos del suelo**.

"Bajo estas circunstancias, es muy normal encontrar **niños frágiles y miedosos de todo**, por eso siempre es aconsejable que los adultos traten de **controlar sus miedos delante de los hijos**", dice Zuleta.

Miedo a la realidad

Según la **psicóloga consultada**, los niños colombianos **viven acumulando miedos**. "De pequeños, su preocupación son los monstruos debajo de la cama, pero a medida que crecen **van reemplazando esos miedos por otros mayores y reales**, como miedo al secuestro, a las bombas, a los grupos al margen de la ley, a los ladrones", dice.

Estos miedos surgen de lo que ven en la televisión o escuchan de sus familiares. **Evitar las charlas sobre la realidad del país en la casa o acompañarlos cuando vean televisión**, son algunos de los consejos para los padres. Aún así, **no se debe caer en la sobre-protección**.

Consejos para padres

- # **No ridiculizar** los miedos de sus hijos
- # **No pensar que sus miedos son absurdos**. Ponerse en el nivel de los niños.
- # **Esperar que sus miedos desaparezcan** con el tiempo, sin presionarlos.
- # **Darle la opción al niño de decidir cuál es la mejor forma para que afronte su miedo**, por ejemplo, si quiere dormir con la luz prendida o con música, etc.
- # **Procurar que los niños expresen sus miedos mediante el dibujo**. Así como los adultos utilizan la palabra para expresar sus sentimientos, los niños suelen hacerlo mejor con el dibujo.
- # **Tener mucha paciencia y ser comprensivos**.
- # **Todo lo que sea dominar a sus hijos con personajes imaginarios o reales**, como el "loco del costal que se lo va a llevar" para lograr disciplina, es gravísimo y muy nocivo para los niños.

En Halloween#

- # Buscar **actividades recreativas** para que la "noche de brujas" sea la "noche de los niños".
- # **No imponerle disfraces a los hijos**, dejar que ellos escojan el que más les guste y con el que mejor se sientan.
- # **Ir hasta donde el niño quiera**. Si no quiere pedir más dulces o le generan miedo los disfraces, procurar cambiar de actividad.
- # **Si los padres se van a disfrazar** es aconsejable que lo hagan delante de sus hijos y hacerles ver que es un disfraz.

** Artículo realizado con la asesoría de la Psicóloga de niños, Diana Zuleta. Si tiene dudas, escríbale al correo electrónico:*

Artículos relacionados

Educación Chile -