

# EL MIEDO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



El miedo en niños y adolescentes es muy común. Empiezan a **vivir experiencias y a ser conscientes de ellas**, y toda experiencia tiene sus riesgos y eso lo memorizan y recuerdan en momentos como la noche, durante el sueño o al volver a vivir situaciones similares.

## ETAPA 3 - 5 AÑOS:

En la llamada **etapa de fantasía (3-5 años)**, los niños fabulan, imaginan seres desconocidos e inventan personajes.

Aparecen los monstruos de debajo de la cama, la oscuridad toma un papel relevante, los fantasmas y los animales.

**En ningún caso debemos menospreciar el sentimiento** que pueda manifestar el peque ante estos miedos, para ellos sus temores son sus grandes enemigos y aunque sabemos que no podemos luchar contra ellos a esta edad, podemos enseñarles a manejarlos.

La tranquilidad por parte nuestra es muy importante, **no debemos delante de ellos mostrar preocupación, tampoco lo debemos considerar como algo divertido.**



El modelo a seguir por nuestros hijos va a ser aquel que vean en nosotros, por tanto porque no mostrar aquello que queremos que ellos aprendan.

**Calma, serenidad, preocupación pero no extrema.**

Por su especial influencia a esta edad y por las muchas veces complicada forma de manejar la situación, **el miedo a la oscuridad tiene especial importancia** en esta etapa.

Para intentar manejarlo existen **dos herramientas** muy utilizadas que vale la pena comentar.

**La gallina ciega.** Con la luz encendida, uno de los padres se venda los ojos y busca al niño hasta que lo encuentra.

Después se intercambian los papeles.

La primera vez la madre o el padre se dejan cazar enseguida.

Luego se aumenta progresivamente el tiempo que tarda en niño en capturarlo. Se le felicita cada vez que consigue descubrirle.

**La búsqueda del tesoro.** Escondemos en la habitación (a oscuras) del niño un regalo (pequeño).

Las primeras veces informamos al niño dónde se encuentra “encima de la cama tienes un regalo, entra sin encender la luz, lo coges y lo sacas aquí fuera”.

Cada vez se pone en un lugar menos asequible siempre con las indicaciones de dónde está.

Progresivamente podemos omitir las indicaciones y que lo busque él solo.

## ETAPA 6 - 8 AÑOS:

**La etapa de los 6 a los 8 años, la llamamos de autocrítica.** Nuestros peques se hacen grandes, y con ello nacen nuevas preocupaciones y miedos.

En esta etapa los niños **han desarrollado la capacidad de entender** que los demás tienen opinión y puede ser negativa para uno mismo.

**Nacen miedos como a ser criticado, a que me dejen solo, a que se burlen de mí...** Es muy importante no forzarles a realizar nada que ellos no quieran con la justificación que una vez este hecho ya no será importante.

Este tipo de comportamiento puede ser más limitante que el miedo en sí mismo.

Si nuestra intención es que pueda afrontar estos miedos para superarlos, **la mejor estrategia es trazar un plan de forma conjunta para poder llegar al resultado.**

Durante esta elaboración podemos ir ofreciéndoles herramientas para una vez llegada la situación resolverla de manera satisfactoria.

Verlos como un juego, intentar quitarles importancia con nuestras experiencias, **calmarlos, tranquilizarlos...**

**Es importante aclarar** que quienes deben vivir el miedo son los niños y de nada sirve relativizarlo con comentarios tales como: “eso no existe”, “no pasa nada”, “debes ser valiente”...

## ETAPA 9 - 12 AÑOS:

**Etapa abstracta (9-12 años).** En esta etapa los niños entienden que existen emociones y conceptos que no están a su alcance o son difíciles de manejar como por ejemplo: alegría, aburrimiento, ira, política, guerras...y así como desaparecen algunos de los miedos anteriores a fantasmas y oscuridad, aparecen otros más tangibles como el miedo a los accidentes, a la muerte, los fracasos en el colegio o los divorcios de los padres.

A esta edad nuestros peques ya van a ser capaces de conversar y su nivel nos va a permitir **dar explicaciones realistas** y sobre todo verosímiles.



**La falta de información en este caso es la mayor causa de los miedos**, por ello ofrecerles todo aquello que necesitan para entenderlos va a ser algo fundamental.

**Todos hemos tenido miedos que afrontar** y sabemos lo que supone, no tengamos miedo en pedir ayuda si es necesario, existen grandes profesionales con infinidad de recursos y técnicas dispuestos a ofrecérsela simplemente siendo capaces de solicitarla.

**Sira Bellot**

Consultora en Maternidad y Paternidad.

Enllaç a l'article <http://charhadas.com/ideas/41848-el-miedo-en-ninos-y-adolescentes>