

Miedoso?

Todos pasan por una etapa más asustadiza. No hay que preocuparse, pero sí actuar: te explicamos cómo vencer los temores infantiles.

Miguel, de seis años, tiene un miedo exagerado a los perros. Y no es que le asusten solo los grandes y desconocidos, no. El otro día iba con su madre por la calle cuando, allá lejos, apareció un diminuto y gracioso cachorrito, a todas luces inofensivo, que paseaba con su dueño. Miguel sufrió algo parecido a una crisis de pánico, deseó que se lo tragase la tierra y se escondió gimoteando detrás de mamá, rogando desesperadamente que se alejasen de allí. Los intentos de esta por tranquilizarle no sirvieron de nada.

Lo que sí es normal: los monstruos, la oscuridad...

Una cierta capacidad de miedo es completamente normal y tiene una función natural positiva y protectora, ya que advierte de la presencia del peligro.

→ **Un niño debe tener miedo al tráfico de coches y al fuego, por ejemplo. Son dos temores útiles que los padres hemos de transmitir.**

También hay una serie de miedos más o menos fantásticos que aparecen en todos los niños y que normalmente desaparecen como han venido al cabo del tiempo. Estos son los más típicos:

Antes de los 5 años:

A las alturas, a los extraños, a separarse de los padres, a los animales, a los ruidos fuertes, etc. Todos estos se dan cuando son muy pequeños. A medida que van creciendo, se añaden los miedos a la oscuridad, los monstruos, los fantasmas, las brujas, los personajes de ficción...

De los 6 a los 11 años:

Van desapareciendo los miedos a los personajes fantásticos y de ficción y toman fuerza temores más realistas: los relacionados con el daño físico (accidentes, heridas, médico, sangre, inyecciones). También pueden aparecer miedos a la crítica, al ridículo por ausencia de habilidades sociales o deportivas, al fracaso escolar, a los compañeros que son más agresivos...

¿Hay que ignorar los temores infantiles? No. Si son frecuentes o intensos y, sobre todo, «raros» para su edad, hay que descubrir qué los provoca y cómo pueden afrontarse

