



### Contra el miedo...

#### El escondite, la gallina ciega...

Este tipo de juegos permiten enfrentarse con verdadero regocijo a diversos miedos (a la oscuridad, a ser atrapado). Jugar a esconderse, huir, ser perseguido y capturado permite ir controlando esas emociones. Además, correr, vociferar y dar rienda suelta a la energía les infunde valor.

#### Caperucita, Hansel y Gretel, Pulgarcito...

Los cuentos tradicionales hacen que el pequeño vea proyectados en ellos sus propios miedos. A los cinco o seis años, todavía disfrutan con este tipo de historias, sobre todo si son niños asustadizos. Concluyen con un final feliz que libera del miedo, ya que el protagonista siempre resuelve sus dificultades.

#### Lo que no es normal: las fobias, la ansiedad...

¿Qué ocurre cuando los miedos son muy severos y persistentes y alteran el funcionamiento familiar, escolar o social del niño? Entonces, ya no son trastornos normales y puede que se necesite tratamiento especializado. Hablamos de las fobias, los trastornos de ansiedad...

→ El miedo condiciona la vida del niño y altera su capacidad para afrontar situaciones cotidianas (ir a dormir, salir a la calle, estar solo, etc.)

Establecer la frontera entre el temor normal y el que no lo es no siempre es fácil y dependerá mucho de la edad del niño y de a qué teme. También habrá que analizar la intensidad, frecuencia, sufrimiento y qué cosas le impide hacer.