



Así hay que actuar

No todos los pequeños evolucionan al mismo ritmo y, además, hay niños más miedosos que otros. ¿Qué hacemos los padres, entonces, ante el temor de nuestro hijo?

Estar con él. Lo que infunde confianza a un niño cuando se enfrenta a algo que le resulta imponente, sea un perro, la orilla del mar, un payaso, un rey mago de los grandes almacenes o cualquier otra cosa o situación, es la presencia de sus padres. Estaremos ahí dándole tranquilidad, informándole, mostrándole con nuestro ejemplo cómo hay que actuar, animándole a hacer el lo mismo...

Ser comprensivos. Si pese a todo prefiere mantener una prudente distancia, hay que comprenderle. A veces los miedos son muy irracionales y no se pueden controlar.

No ridiculizarle. Tampoco llamarle miedoso. Y, sobre todo, no hacerle sentirse raro o inferior por sus miedos y mostrarle nuestra confianza en que algún día acabará vencidos y disfrutando con la situación que le atemoriza.

Acercarse poco a poco al problema. La aproximación tranquila y gradual a lo temido es la mejor forma de vencerlo. Un niño que teme a los perros (incluso porque haya tenido alguna mala experiencia con alguno) dejará de tenerles miedo si ve a otros niños jugando con ellos y disfrutando, si lee libros con ilustraciones sobre las diferentes razas, si ve a sus padres y hermanos acariciando a un perro, si tiene ocasión de mimar a un tierno cachorro que responda a sus caricias... Y no digamos si tiene ocasión de criarlo y verlo crecer. Entonces, el miedo se convertirá en pasión.



La presencia de los padres le infunde valor.

No presionarle. Todo ello, por supuesto, sin forzarle más allá de donde él sea capaz en cada momento. Con los miedos infantiles hay que evitar los extremos: no resignarse a que son insuperables, pero tampoco forzar al niño a enfrentarse a ellos sin más. En ese caso puede aumentar el miedo y también su sensación de fracaso.

Elogiar. Hay que premiar sus esfuerzos por vencer su temor y sus progresos, por pequeños que sean. La sensación de victoria le fortalecerá y le ayudará a desarrollar valor y confianza en sí mismo: «Qué mayor soy que ya no me dan miedo los monstruos».

Cómo vencer un temor incontrolable

El método de las «aproximaciones sucesivas»

Andrea viajaba con mamá en un autobús cuando se quedó un par de horas parada en mitad de un túnel. Desde ese día Andrea se niega a viajar en autobús. Este es un caso típico de miedo infantil duradero originado por una experiencia desagradable. A veces el paso del tiempo soluciona la situación, pero otras veces no.

Este ejemplo puede aplicarse a otras situaciones: miedo a los perros, miedo al mar o piscina, y muchos más.

1 Se le pueden regalar a Andrea álbumes y maquetas de autobuses, también autobuses de juguete, y pedirle que hable sobre las impresiones que le producen, que se imagine acercándose a uno, abriendo la puerta, montándose en uno parado, iniciando un corto viaje...

Hay que actuar sin prisa, en días sucesivos, semanas... y no apremiar ni hacer comentarios que le avergüencen.

2 Después pueden abordarse situaciones más realistas: ir a una estación de autobuses, tocar uno, subir solo un pedacito de la escalerilla, montarse en uno parado...

Cada cosa en días diferentes, sin prisa y elogiando cada progreso. Si actuamos con prudencia, paciencia y afecto, existen muchas posibilidades de tener éxito.

Luciano Montero, psicólogo

Próximo número:
Ya tiene un mejor amigo