

La crianza de los hijos compromete a los padres en todas sus aspiraciones para el futuro y llama todas las emociones de su pasado

A. Rascovsky

Papá

Cuando pensabas que no te veía, te vi pegar mi primer dibujo en un lugar visible e inmediatamente quise pintar otro.

Cuando pensabas que no te veía, te vi arreglar y disponer todo en nuestra casa para que fuese agradable y entendí que las pequeñas cosas son las cosas especiales de la vida.

Cuando pensabas que no te veía, te escuché pedirle a Dios y supe que existía un Dios al que le podía hablar y en quien confiar.

Cuando pensabas que no te veía, te vi preocuparte por tus amigos sanos y enfermos y aprendí que todos debemos ayudarnos y cuidarnos unos a otros.

Cuando pensabas que no te veía, te vi dar tu tiempo y tu dinero para ayudar a personas que no tienen nada y aprendí que aquellos que tienen algo deben compartirlo con quienes no tienen.

Cuando pensabas que no te veía, te sentí darme un beso por la noche y me sentía amado y seguro.

Cuando pensabas que no te veía, te vi atender la casa y a todos los que vivimos en ella y aprendí a cuidar lo que se nos da.

Cuando pensabas que no te veía, vi cómo cumplías con tus responsabilidades aun cuando no te sentías bien y aprendí que debo ser responsable.

Cuando pensabas que no te veía, vi salir lágrimas de tus ojos y aprendí que algunas veces las cosas duelen y que está bien llorar.

Cuando pensabas que no te veía, aprendí casi todas las lecciones de la vida que necesito saber para ser una persona buena y productiva.

Cuando pensabas que no te veía, te vi y quise decir ¡gracias por todas las cosas que vi,
cuando pensabas que no te veía!

Anónimo

El niño y sus miedos: cómo acompañarlo

*Residentes de Pediatría y Puericultura de primer año de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia del curso de postgrado El niño sano (2002)**

*Estudiantes de psicología del curso de postgrado El niño sano (2002)***

El miedo es una de las emociones fundamentales del niño; es incluso, una de las primeras en manifestarse. El niño a lo largo de su desarrollo experimenta numerosos miedos; la mayoría son pasajeros y van apareciendo y desapareciendo a medida que crece. Estos miedos preparan al niño para afrontar de manera adecuada situaciones difíciles y amenazantes con las que se encontrará a lo largo de su vida, cumpliendo así una función fundamental en la adaptación y preservación de la especie.

El miedo es una reacción emocional normal y adaptativa, producida por una situación *identificable* que representa un peligro o una amenaza. Su función es preparar al organismo para sortear el obstáculo, generar recursos encaminados a resolver de modo satisfactorio situaciones productoras de estrés y facilitar la comprensión y adaptación al ambiente que lo rodea. La fobia es un miedo desproporcionado, persistente, irracional que tiende a generar una conducta de evitación desadaptativa que altera la vida cotidiana y el desarrollo del niño.

Los miedos del niño van cambiando a medida que éste se desarrolla, proceso en el cual aprende a desprenderse de sus viejos miedos y a adaptarse a las situaciones nuevas. Hay miedos comunes para cada etapa del desarrollo, pero esto no significa que todos los niños sean iguales. La siguiente es la evolución cronológica de los miedos:

- De 0 a 2 años: miedo a ruidos fuertes; pérdida súbita del apoyo; excesivo o inesperado estímulo sensorial; personas extrañas; separarse de sus padres; los animales; el agua; el sanitario
- De 3 a 5 años: miedo a separarse de sus padres, la oscuridad, los seres sobrenaturales, los animales
- De 6 a 12 años: miedo a enfermedades, daño físico, hospitalización, odontología, inyecciones, separarse de sus padres, escuela, muerte
- De 13 a 18 años: miedo a incapacidad intelectual, aspecto físico indeseable, fracaso

El miedo es parte inseparable de la vida humana. No se puede suprimir, pero tampoco se debe proteger completamente al niño de él, pues es normal que sienta miedos.

Muchas veces los adultos no toman en serio los miedos infantiles e incluso llegan a aumentarlos inconscientemente por medio de amenazas, sustos, castigos o cuentos de terror, por lo que todas las personas que están en contacto con el niño deben entender el concepto de miedo como un elemento normal de su desarrollo, para que de esta forma orienten sus esfuerzos a que el niño desarrolle herramientas que le permitan confiar en sí mismo y en sus capacidades para poder afrontar y superar adecuadamente los miedos, así que, la tarea puericultora es procurar que éstos no se conviertan en el centro de su vida hasta el punto de interferir y limitar las actividades cotidianas.

El puericultor debe acompañar al niño en la construcción y reconstrucción permanente de su autonomía, que le permita apropiarse de las herramientas necesarias para superar sus miedos; dichas herramientas provienen de unos acompañantes que no lo juzguen, no lo sobreprotejan, pero que tampoco lo abandonen. El niño que tiene miedo necesita ser aceptado incondicionalmente, como es, así como también es fundamental que cuente con la presencia de un adulto que confíe plenamente en él. Además, debe tener unas adecuadas fuentes de apoyo, de ejemplo y saber llegar a ellas, así como una fuerte autoestima, buen humor y disposición para aprender.

Se puede afirmar que un niño manejará bien sus miedos cuando éstos no le impidan disfrutar su vida y puede gozar de equilibrio mental. Un niño adaptado es aquél que afronta su miedo haciendo los cambios necesarios o aceptando serenamente lo que no puede cambiar; así mismo, si es capaz de darle un significado diferente al miedo, más constructivo y positivo, y no depende, ni se siente abandonado ni en soledad.

¿Qué pueden hacer los puericultores para que el niño desarrolle las herramientas adecuadas con las cuales pueda afrontar y superar los miedos?

Es necesario evitar reírse de sus miedos y, por el contrario, se le debe ayudar a que los afronte consu propio ritmo, sin presiones; no se le deben decir mentiras, como por ejemplo, que las inyecciones no duelen y permitir que vea a otras personas actuar con confianza en aquellas situaciones que él teme. Se debe ser consciente de sus propios miedos y se debe evitar inculcárselos; además, los adultos le deben dar al niño ejemplos prácticos de cómo han superado sus miedos.

El dibujo es una excelente manera de expresar los sentimientos, entre ellos el miedo. Al niño, siempre, se le debe escuchar atentamente, ya que muchas veces hablar ayuda a disipar los temores; se le debe creer lo que dice y hablarle con palabras que él entienda, de tal manera que el apoyo físico y emocional se complete con palabras

tranquilizadoras. Se le debe permitir encender la luz o dejar la puerta del cuarto abierta para mitigar su miedo, así como reforzar sus comportamientos valerosos. Otro aspecto crucial es la selección de lecturas infantiles adecuadas y el evitamiento de películas de terror y violencia.

Para ayudarle al niño a afrontar el miedo a la oscuridad el ambiente del dormitorio debe ser agradable, la luz del cuarto se puede ir eliminando de forma gradual y se deben hacer juegos en la oscuridad, para que se acostumbre a ella. Al momento de acostarse debe tener actividades tranquilas; siempre se debe acostar a la misma hora, teniendo cuidado de ofrecerle algo ligero de comer para que no despierte en medio de la noche con hambre y llevarlo al baño antes de dormir.

Cuando el niño le teme a separarse de sus padres se deben eliminar progresivamente los apoyos que el niño recibe, favoreciendo cada vez más la construcción y reconstrucción de su autonomía en las actividades cotidianas, evitando la sobreprotección y procurando que otras personas se relacionen con el niño en estos momentos de separación transitoria.

Es mejor que el niño que le teme a la escuela se incorpore a ella de forma progresiva y al menos mientras adquiere confianza sus padres lo acompañen. Éstos se deben asegurar de que las actividades escolares sean amenas, los materiales didácticos atractivos y que los maestros brinden al niño amor, comprensión y apoyo.

Cuando ocurre un desastre, el niño siente temor porque piensan que a sus padres o a él les puede suceder algo. Para ayudarle a vencer este miedo, los padres no deben suponer que el niño no sabe lo que está sucediendo; por el contrario, le deben explicar lo que ocurrió. Si los padres también tienen temor, no se lo deben ocultar, pues el niño debe comprender que los adultos también sienten, pero lo más importante es que él imitará su reacción ante el suceso.

Se le debe tranquilizar y decirle que el peligro ya pasó, si es verdad, pero si no lo es, también hay que decírselo. De igual manera, hay que hacerle saber que se hará todo lo posible para protegerlo. A pesar del caos, se debe tratar de mantener las rutinas de la familia lo más normalmente posible, permitiéndole que al menos por un tiempo, mientras se siente otra vez seguro, dependa un poco más de los demás.

Se debe recordar que no todos los niños expresan sus sentimientos y miedos de la misma forma: algunos actúan como si nada hubiera pasado, otros, por el contrario, lo manifiestan con llanto, ira o resentimiento. Si los niños ven a los adultos hacer cosas

para asistir a las víctimas del desastre, el niño sabrá que a pesar de lo malo que ocurrió, hay cosas positivas. Cuando ocurre un desastre, los noticieros emiten repetidamente las imágenes de lo sucedido; si un niño las ve repetidamente, podrían afectarlo y angustiarse más.

En resumen, es necesario enfatizar que los miedos son una parte normal y necesaria del desarrollo del niño y que el puericultor debe aprender a acompañarlo de una manera inteligente y afectuosa, es decir, brindando confianza, escuchando y garantizando apoyo incondicional ante todas las dificultades. El niño adecuadamente acompañado podrá desarrollar las herramientas necesarias para fortalecer su autoestima, su autonomía, su creatividad, su resiliencia y, así, ser capaz de afrontar y superar sus miedos.

Cuando los miedos se hacen frecuentes y comienzan a alterar el desarrollo y la vida cotidiana del niño en el colegio, las relaciones con amigos y el juego o los padres se sienten incapaces de manejar la situación, se hace necesario acudir a un especialista.

*Ana Cristina Gómez, Ángela Múnera, Daniel Arango, Dulfary Serna, Juan Camilo Martínez, Liliana Londoño, Margarita Múnera, Nathalia Figueroa.

**Alexandra Loaiza, Ángela Gómez, Catalina Quintero, Jorge Pulgarín, Magda Mesa, Paulina Mesa

Lecturas recomendadas

Brazelton BT. Temores de los niños pequeños. En: Brazelton BT. *¿Cómo entender a su hijo?* Santafé de Bogotá: Norma; 1997: 59-77.

Heliger A. *El miedo y la angustia en el niño*. México: Roca; 1997.

Marulanda Á. Cuando los niños tienen miedo. En: Marulanda Á. *Creciendo con nuestros hijos*. Colombia: Cargraphics; 1998: 141-144.

Pearce J. *Ansiedad y miedos*. España: Paidós; 1995.