

Temores Generales de Los Niños

(General Fears In Children)

La mayoría de los niños sufren de algún tipo de temor durante sus vidas. En la mayoría de los casos estos temores son parte normal del desarrollo.

Al igual que los adultos, es apropiado que los niños tengan temor algunas veces. Los temores nos advierten de situaciones peligrosas. Por ejemplo, los padres quieren que sus hijos le tengan miedo, y al mismo tiempo mantenga su distancia, de un perro gruñento. Pero cuando este temor se convierte en temor a todos los perros, o es tan intenso que los niños temen salir de la casa, el temor se convierte en un problema.

Nada más porque muchos temores se consideran normales, no significa que los padres deben ignorarlos. Si los temores de los niños no se tratan correctamente, pueden convertirse en temores excesivos y/o pueden durar hasta cuando los niños se convierten en adultos. Es por esto que los padres deben tratar de ayudar a sus hijos a hacerle frente a estos temores antes de que se conviertan en un problema.

Síntomas Comunes de Temor/Ansiedad

A menudo los niños no son capaces de identificar lo que los asusta. Los niños pueden expresar ansiedad de diferentes maneras. Muchas veces estas expresiones no parecen estar relacionadas directamente con el temor mismo. A continuación hay algunos ejemplos de como la ansiedad se manifiesta en los niños:

***Dificultad para concentrarse.** Un niño que es temeroso a menudo tiene dificultad poniendo atención. Por ejemplo, el niño puede tener problemas completando tareas escolares, escuchando en clase, etc.

***Cambios en niveles normales de actividad.** Los niños que sufren de ansiedad pueden ser mas activos de lo normal, casi extremadamente activos. O pueden ser menos activos de lo normal, lentos y letárgicos. Los padres deben poner atención a cambios en el nivel de actividad de sus hijos.

***Cambios en los hábitos de comer.** Algunos niños que son ansiosos o temerosos pierden el

apetito y como resultado comen menos de lo que es normal para ellos. Otros niños comen más de lo normal como respuesta a la ansiedad.

***Regresión.** Muchos niños que sufren de ansiedad retroceden de alguna manera. Por ejemplo, un niño que está completamente entrenado a ir al baño por sí mismo, pueden comenzar a orinarse en la cama, o a chuparse el

dedo después de haber dejado de hacerlo por un tiempo.

***Cambios en hábitos de dormir.** Los niños que son ansiosos pueden tener dificultad para dormir. Niños que padecen de ansiedad pueden tener pesadillas o sustos nocturnos más seguidos.

***Existencia de quejas sicosomáticas.** Niños que son temerosos pueden quejarse de tales malestares físicos como dolores de estómago o de cabeza.

***Problemas urinarios.** Los niños que sufren de mucha ansiedad pueden comenzar, aunque estén completamente entrenados, a orinarse o ensuciarse en los pantalones.

Los padres deben recordar que los niños que sufren de ciertos temores no demuestran necesariamente los síntomas ya mencionados. Cuando los temores se vuelven excesivos, estos síntomas se pueden manifestar.

Lo Que Los Padres Pueden Hacer

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a atravesar por las etapas de temores y evitar que se conviertan en fobias.

***Modele conducta apropiada.** Los niños aprenden muchas cosas observando a sus padres. Así que los padres que son temerosos tienen a menudo hijos que son temerosos. Los niños aprenden tanto de sus padres, que los padres deberían tratar de educarlos a

enfrentarse a sus temores poniendo en buen ejemplo ellos mismos. Los padres deben tener cuidado de no reaccionar demasiado a sus temores. Deberían en lugar de esto, enfrentarse a ellos. Así los niños aprenderán que aunque los temores son normales, se le puede hacer frente y sobreponerse a ellos.

***No Reaccione Exageradamente a los temores de sus hijos.** Aunque los padres no deberían ignorar los temores de sus hijos, deben también intentar no reaccionar exageradamente a ellos. La manera en que los padres reaccionan a los temores de sus hijos puede determinar si los temores seguirán siendo un problema, o serán resueltos. Los padres deberían de responder a sus hijos de manera casual, ofreciendo apoyo y comprensión, pero no demasiada atención o lástima. Los padres deberían también tratar de no hacer cambios en la vida de sus hijos para consentir sus temores (ej. cancelar la cita con el doctor porque el niño tiene miedo, permitir que el niño duerma en la cama de sus padres porque el tiene miedo a la oscuridad). Tal comportamiento puede reforzar accidentalmente los temores de los niños.

***Haga saber a sus hijos que es normal tener miedo.** No es raro que los niños se sientan culpables o avergonzados por sus temores. Por consiguiente, los padres deben hacer saber a sus hijos que todos, incluso los adultos, tienen temor de vez en cuando. Al mismo tiempo, los padres deben asegurarse de que sus hijos estén enterados de que hay muchas cosas que se pueden hacer para sobreponerse a sus temores.

***Promueva la discusión.** Algunas veces es bueno platicar con los niños sobre las cosas que les causan temor. Los padres deberían hacer saber a sus hijos que están disponibles a escuchar y ofrecer ayuda. Niños muy jóvenes muchas veces no pueden expresar sus temores con palabras. En estos casos, actividades tales como colorear, dibujar, y actuar pueden ayudar a sus hijos a comunicar sus temores.

***Enséñeles a sus hijos a hablar positivamente de ellos mismos.** Decir cosas positivas de uno mismo es muy beneficioso para los niños. Entre más digan los niños cosas positivas de ellos mismos, más posibilidad hay de que las crean e incorporen la actitud positiva que las acompaña. Los padres pueden enseñar a sus hijos a hablar positivamente de ellos mismos con respecto a sus temores. Por ejemplo, a un niño que le tiene miedo a la oscuridad se le pueden enseñar a decir algo como, "No tengo miedo. Solo es oscuridad. No hay nada aquí que me pueda hacer daño."

***Sea realista.** Los padres deben tener en cuenta que algunos temores son normales en casi cada etapa de desarrollo del niño.

Aunque los padres no pueden enseñar a sus hijos a ser completamente impávidos (que no deberían), les pueden ayudar a confrontar sus temores para que estos temores no se apoderen de la vida de los niños. Los padres deben recordar que es normal cuando los temores vuelven a ocurrir, y que es normal también cuando los niños "cambian" temores viejos por otros nuevos.

***Evite actividades que puedan asustar a sus hijos.** Los padres de niños demasiado temerosos deben evitar actividades espantosas como mirar películas de terror (especialmente cerca de la hora de irse a dormir) o contar cuentos espantosos.

***No asuste a sus hijos para que obedezcan.** Los padres deben tener cuidado de no asustar a sus hijos para hacerlos que los obedezcan. Por ejemplo, no es bueno decir algo como, "Camina a mi lado en la tienda para que no te vayan a robar." Tal comentario puede crear temores innecesarios en sus hijos.

***No sobreproteja.** Los padres que sobreprotegen a sus hijos crean a menudo niños temerosos. Los tienen que sentir temor de vez en cuando para poder aprender a enfrentarlos efectivamente. Esto no quiere decir que los padres vayan al extremo de exponer a sus hijos a situaciones espantosas. Cuando los niños se enfrentan a cosas que los asustan, en lugar de recogerlos e inmediatamente hacer que las cosas estén mejores, los padres deben ofrecer ayuda para que sus hijos confronten sus temores en lugar de evitarlos.

***Elogie y/o premie la conducta no temerosa o ansiosa.** Empezando cuando los hijos están

chicos, los padres deben elogiar a sus hijos cuando se comportan con maestría. Los padres deben elogiar a sus hijos cuando intentan cosas nuevas, y demuestran responsabilidad e independencia. Los padres que están ayudando a sus hijos a sobreponerse a algún temor, deben elogiar el progreso de los niños. Los padres pueden establecer un sistema de premios, en el

cual determinada conducta resulta en algún premio. Tal sistema debe ser establecido y discutido por adelantado con los niños.

***Tome acciones para ayudar a sus hijos a sobreponerse a sus temores.** Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños a enfrentarse y sobreponerse a sus temores:

>Enseñe a sus hijos la habilidad de relajarse. La habilidad de relajarse puede ayudar a los niños a desahogar la tensión causada por la ansiedad. Existen varios métodos de relajamiento que los profesionales pueden enseñar a los niños. Algunos de estos métodos requieren que el niño use su imaginación para recordar o crear imágenes positivas y relajantes. (ej. jugando afuera, o estar en la playa.) Otros métodos de relajamiento incluyen educar a los niños a contraer y relajar sistemáticamente varios grupos musculares. Estos métodos de relajamiento pueden ser practicados diariamente para que sean más efectivos. El método que se escoja no es importante. Lo que importa es que sea cómodo para el niño, que funcione, y que se adhiera a él. Si los padres creen que estos métodos son buenos para sus hijos deben preguntar a su

proveedor de cuidados de salud por referencias de un profesional que esté calificado para ofrecer este entrenamiento.

>Enseñe maneras de contrarrestar la ansiedad. Hay cosas que los padres pueden enseñar sus hijos para contrarrestar la ansiedad. Por ejemplo, los padres pueden sugerir que sus hijos escuchen música cuando se sienten ansiosos o temerosos, porque la música tiene un efecto calmante en los niños. O los padres pueden demostrar a sus hijos como distraerse de sus temores. Esto puede requerir una actividad ocupada como contar monedas, nombrar a todos los niños en clase, nombrar las comidas favoritas, etc.

>Insensibilize gradualmente. Los padres deben de alentar a sus hijos a enfrentarse a sus temores. La clave es exponerlos gradualmente. Los padres deben permitir a sus hijos marcar el paso. No deberían forzarlos a hacer algo que no quieren hacer. Por ejemplo, un niño que le tiene miedo a los perros puede empezar a leer un libro acerca de perros. Una vez que se sienta confiado, puede tomar el siguiente paso, que sería mirar una película acerca de perros. Los próximos pasos requerir el observar algún perro detrás de la cerca, luego observar a uno de los padres como juega con un perrito, y el paso final podría ser que el niño mismo toque o cargue al perrito por sí mismo, con el padre a la mano. Puede ser necesaria la ayuda profesional para insensibilizar efectivamente.

***Procure ayuda profesional si los problemas persisten.** Aunque la mayoría de los temores en los niños son comunes y parte del desarrollo, en algunos casos se pueden convertir en problemas. Si los temores (uno en particular o temores en

general) interfieren con la vida cotidiana del niño y de la familia, y continúan aún cuando los padres han tomado acciones para ayudar a sus hijos a confrontarlos, sería buena idea consultar ayuda profesional.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org