



Claudia Andrea Cerfogli F.
 Psicóloga clínica y supervisora acreditada
 Terapeuta Familiar
 Docente Pontificia Universidad Católica de Chile

Temores en la infancia y la responsabilidad parental

Los adultos estamos llamados a dar a los niños y niñas un ambiente de seguridad, afecto y estimulación. Es en ese contexto que el niño puede ir explorando y probándose de acuerdo a sus capacidades, que se van enriqueciendo en las distintas etapas de su desarrollo. En este proceso el miedo tiene un carácter positivo de adaptación propia a circunstancias desconocidas y, por tanto, potencialmente amenazantes.

En los niños estos miedos se van experimentando principalmente de acuerdo a su etapa evolutiva y a sus circunstancias vitales. Es de esta manera que el temor se instala como experiencia desde que el niño nace, con su miedo a los estímulos intensos. En torno a los seis meses comienza a temerle a lo desconocido, por la capacidad consolidada de reconocer lo familiar de lo no familiar. En los primeros años, seguirá con miedo a lo desconocido y a lo que sensorialmente le parezca inusual e intenso: ruidos, ojos grandes de los muñecos, payasos, entre otros. En la etapa preescolar, gracias a la emergencia de la imaginación y la fantasía, aparecerán los monstruos y miles de figuras fantásticas posibles. Los objetos también podrán ser fuente de temor al moverse y cobrar vida, cual película *Fantasia* de Disney. En los escolares, gracias a la irrupción del pensamiento lógico, este tipo de miedos disminuirá, pero surgirá el temor a eventos posibles y reales, como son los ladrones, la muerte de alguno de los padres o las enfermedades.

Los adultos podemos ayudar y acompañar a los niños en este proceso de vérselas con lo temido conteniendo las vivencias más extremas. ¿Cuándo estar alerta? Cuando el miedo se vuelve una constante que interfiere en el devenir adecuado del niño en otras áreas. Por ejemplo, cuando es incapaz de ir a un cumpleaños por la posibilidad de encontrarse con algo temido, cuando no puede separarse de sus figuras de apego porque se siente amenazado,

“...el acompañamiento de estos temores infantiles debe ser constante y sutil. Hay que estar atento, pero permitirle al niño resolver su miedo con sus propias herramientas.”

cuando mantiene pesadillas recurrentes o deja de socializar y disfrutar. En estos casos, es importante dilucidar qué necesidades especiales tiene ese niño para facilitarle un mejor bienestar.

En casos más usuales, el acompañamiento de estos temores infantiles debe ser constante y sutil. Hay que estar atento, pero permitirle al niño resolver su miedo con sus propias herramientas. Ante una pesadilla, un pequeño necesita consuelo y una mirada tranquilizadora; ante el temor a un animal, necesita sentir resguardo y experimentar un acercamiento progresivo a ese animal sin presión, sin que se instale el rótulo de que “él le teme a...”.

Los cuentos sirven como una estrategia indirecta para poder lidiar con las ansiedades infantiles. La mayoría tiene implícito un conflicto propio de esta etapa y será la sabiduría del niño la que tomará lo que necesita de él. Es importante que el adulto no lo interprete, solo le permita al pequeño usarlo para su propio alivio y goce.

Narrar alguna estrategia que a nosotros mismos nos impulsaba a enfrentar el miedo también puede ayudarles, pero es importante

permitir que el niño busque su propia estrategia, alentándolo a probar distintas opciones.

También es fundamental el tratamiento de la información que llega a manos de los menores en sus distintas edades. En los más pequeños y preescolares es aconsejable filtrar la información negativa y catastrófica del entorno, ya que no cuentan con la capacidad cognitiva ni emocional para procesar los accidentes de tránsito, la caída de un avión, el asalto de un banco. Más bien, si se saturan de este tipo de información favoreceremos una mirada ansiosa sobre su entorno. Con escolares, es importante mostrarse atento a sus necesidades y evitar la sobreexposición a estímulos adversos como son los medios informativos que se centran en eventos negativos. Internet también es una fuente de estímulos amenazantes para los niños que están transitando entre lo fantasioso y lo real. Debemos procurar supervisar todos estos medios, de modo tal que los niños vayan teniendo una exposición acorde a sus capacidades de discriminar y contener las experiencias. Cada niño es diferente y son los adultos quienes deben estar atentos a sus necesidades. ■

