

Cómo ayudar a superarlos

Los miedos infantiles de 0 a 5 años

José Luis Moya Palacios

Psicólogo Clínico, Salamanca

El miedo es, junto con el dolor, una de las primeras impresiones negativas de un recién nacido. Recuérdese el nacimiento de un niño y los iniciales contactos con el mundo exterior:

Estimulaciones sensoriales, luminosas y auditivas. Estimulaciones táctiles: frotamientos, estiramientos, sensaciones nuevas de la ropa, contacto con las sábanas, etc. Estimulaciones kinésicas: cambios bruscos de posición al explorar reflejos, a la hora de atenderle, cambiarle de cuna, ropa, etc.

Todo este cúmulo de impresiones, lógicamente, contrasta con la vida fetal, con el filtro armónico de los estímulos del exterior atenuados por el líquido amniótico. La administración de estas estimulaciones nuevas, e inusuales, genera inseguridades y miedos.

El miedo proporciona la naturaleza a todo ser viviente como una señal de alarma. El miedo es un fenómeno, un acontecimiento psicológico que varía de unas personas a otras en función de la edad, la situación predisposicional y la biografía personal. El miedo es una respuesta bastante natural a los sucesos que amenazan la seguridad personal del niño.

Los estudios sobre los miedos infantiles sugieren que, es bastante normal que los niños tengan miedo a diferentes objetos, situaciones y cosas. La variable edad, nivel de comprensión, elaboración mental, y estimulaciones del medio (TV, clima social, cine, etc.) son elementos que pueden influir sobre los contenidos, periodicidad y temática de los miedos. El niño pequeño, aparentemente, no parece tener miedo de nada y adquiere progresivamente miedos diversos por influencia de la educación



Los estudios sobre los miedos infantiles sugieren que, es bastante normal que los niños tengan miedo a diferentes objetos, situaciones y cosas

que recibe, de lo que oye a sus padres y a otros niños, y de su propia imaginación. Cuando el miedo es extremo nos introducimos en el terreno de lo patológico.

Es difícil luchar contra el miedo y por otra parte es inútil hacerlo cuando está bien fundado; en cambio no debe preocuparnos que no se adquieran los miedos inútiles (fantasmas, cocos, duendes, hombres del saco, miedo de animales...) que el niño asimilará fácilmente si los adultos los fomentan.

El miedo es preocupante cuando es obsesivo y da lugar a un estado de angustia permanente en el niño, o cuando llega a alterar normalmente el sueño. A dicha alteración del sueño se la denomina "terror nocturno".

Causas de los miedos infantiles

El desarrollo de los temores tiene mucho que ver con las influencias del ambiente en el que el niño se desarrolla. Circunstancias ocasionales de terror pueden condicionar a un niño a sentir miedo en situaciones parecidas, es decir, los niños aprenden algunos temores uniendo una experiencia desagradable a una situación particular. Otros miedos los transmiten los adultos, y en particular los padres, sin necesidad de palabras, simplemente con gestos y actitudes. Una importante fuente de miedos aparece en la televisión. Recientes encuestas evidencian que gran parte de la población escolar ve más tele-

visión de la que debiera. Los niños pueden también aprender a tener miedo por lo que oyen de los miedos de los demás.

Otra forma de inducir miedos es una excesiva sobreprotección, y/o preocupación por evitar que los hijos sufran enfermedades o daños; a los niños hay que enseñarles a tener cuidado de los peligros de la vida, pero a algunos se les enseña a buscar todas las catástrofes ocultas imaginables; por ejemplo, si una madre está constantemente expresando miedo delante del niño (que es algo diferente de lo que sería tomar precauciones normales) puede hacer que el niño/a llegue a ver el mundo como un lugar peligroso, hostil, desarrollando mecanismos defensivos.

La primera necesidad psicosocial de todo hombre, acaso la primera en su aparición, es la SEGURIDAD 6. La psicología mantiene que la persona, para llegar a ser ella misma, necesita de unas circunstancias, de un modo estable y seguro de vida con el que poder contar, con un marco donde se sienta protegido y obre para el sujeto como una defensa. E. Fromm señalará cómo el ser humano experimenta la necesidad ineludible de pertenecer a algo o alguien dentro de un nivel de autonomía e independencia. La carencia de seguridad, de pautas fijas y estables de vida, pueden ser inductoras y dar origen a planteamientos de incipiente angustia y miedo.

Miedos iniciales en los bebés

El efecto del miedo o la reacción ante el peligro es muy clara en los niños pequeños. De ahí que los bebés, en los primeros meses de su vida, reaccionen de forma total con un lloro violento ante lo desconocido: ruidos, personas, lugares, etc. Es la reacción de miedo y la expresión de una necesidad básica de protección, de reaseguración.

Maslow señala cómo la reacción de los niños pequeños ante la enfermedad es más espontánea y violenta que en el adulto, pues es vivida como amenaza inmediata, aún en el plano inconsciente, y hace que el niño se sienta inseguro percibiendo la situación como amenazante para su normo—estabilidad.

Los miedos perinatales

Los principales miedos infantiles en los iniciales estadios del desarrollo se refieren a la "pérdida de seguridad"

Algunos autores consideran que el primer miedo surge y es connatural a los primeros momentos del alumbramiento:

- Cambios bruscos posicionales.
- Roces con las prendas y la ropa, en contraste con el alcohamiento estimular dentro del líquido amniótico.
- Hiperestimulaciones auditivas y visuales desacostumbradas.
- Tensión, dolor (corte del cordón umbilical), azote para que llore, primera entrada del aire en los pulmones).

Los miedos postnatales

R. Spitz entiende que los miedos iniciales infantiles atraviesan tres estadios a lo largo del primer año de vida:

- * 0-3 meses: los miedos se generan desde la propia persona, desde el propio interior del organismo: carencia de alimento, demora en la satisfacción del hambre, dolor, malestar...
- * 0-6 meses: el bebé manifiesta miedo frente a los cambios bruscos que se producen en el exterior, frente a lo que desconoce: objetos, personas, animales...
- * A partir de los siete meses el niño discrimina muy bien a las personas conocidas y extrañas. La madre es una protección, y la experiencia desagradable de quedarse en manos de otros, genera desequilibrios, inseguridades y miedos. La reacción de miedo, por tanto, está en conexión con la angustia que le provoca la separación de la madre.

Como vemos, gran parte de los miedos surgen desde la relación madre-hijo. En torno a esta particular forma relacional, se organizan una serie de dependencias biológico-afectivas.

En el niño de pocos meses, se configuran los miedos al romperse su ritmo uniforme de vida o someterlo a una hiperestimulación: auditiva, visual, táctil, motriz.

Por lo general, se establece un comienzo de organización corporal frente al mundo, por la repetición de situaciones: ritmos de vigilia-sueño, alimentación a las mismas horas, etc. Tal repetición responde a las necesidades orgánicas. El retardar la satisfacción de estas necesidades biológicas es motivo de dolor (sensación de hambre) y el cuerpo vive este acontecimiento en forma angustiosa, surgiendo inseguridad, miedo, llanto, irritación, desasosiego, frustración...

El niño necesita satisfacer, a través de la madre, una serie de necesidades básicas. La pérdida, ausencia o retardo del "pecho bueno" (que le nutre) genera determinada inseguridad, frustración y miedo, expresados en forma de llanto. El pe-



cho, por ausente, sera "malo".

Otros elementos generadores de angustia, a los que nos hemos referido son:

- Los cambios violentos de postura.
- Las verbalizaciones y ruidos fuertes que sobresaltan al bebé.
- Los cambios bruscos de estimulación visual: luz-oscuridad, etc., hacen que se rompan los parámetros estables y el niño pequeño sea lanzado a la incoherencia, al desequilibrio, a la experimentación del miedo y del dolor que se expresa en forma de llanto.

Cómo evitar los miedos a su bebé

El papel de los padres en estos primeros estadios de la vida es capital. Ellos son los que deben:

- Organizar el marco estimular de forma coherente para que no supere determinados niveles hiperestimulares.
- La madre procurará satisfacer puntualmente (incluso anticipadamente) las necesidades biológicas infantiles para prevenir las situaciones de angustia.
- Se impone respetar un lugar fijo para dormir y unas adecuadas condiciones estimulares durante la alimentación y la interacción.
- No realizar movilizaciones excesivamente violentas al tomar al niño.
- No sobreexcitar al bebé con estímulos potentes y objetos generadores de ruido o movimiento excesivo.
- Aproximarle los objetos a los ojos pero de forma lenta y progresiva, sin brusquedades.
- Hablar al niño de forma adecuada y en su presencia no gritar ni gesticular de

modo inconveniente.

—*Seleccionar las visitas de los extraños con oportunidad.*

La no satisfacción de este mínimo de requisitos segurizantes, será percibido como amenaza. Las consecuencias en la personalidad infantil derivadas de la frustración y el miedo, la no satisfacción de estas necesidades - dirá Maslow - creará recelo, temor, miedo, ansiedad, nerviosismo, inseguridad e inestabilidad.

Los bebés inseguros y miedosos se tornarán retraídos y aparecerán inactivos, dejándose absorber por estereotipos de repetición:

—*Autoacunamientos.*

—*Movimientos estereotipados de cabeza.*

—*Se chuparán frecuentemente el pulgar.*

—*Elicitarán tics, muecas...*

Los sujetos con estas conductas forman el caldo de cultivo de los futuros niños fóbico-compulsivos. Al ir creciendo desde esta situación desajustada, mantendrá actitudes infantiles, reacciones frecuentes de susto y sobresalto frente a peligros reales o imaginarios, percibirá el mundo como hostil y amenazador. Al sentir o intuir el peligro, pretenderá buscar refugio en un protector, en una persona que le dé seguridad, estableciéndose así las bases de los niños dependientes.

La satisfacción de una necesidad cualquiera, especialmente la de seguridad, ayuda a determinar la formación del carácter, y, en general, la satisfacción de cualquier necesidad - en estos primeros estadios - tiende a una integración de la personalidad, alejándola de la dirección neurótica.

Los miedos de los 3 a los 5 años

Miedos y marco familiar

Los mecanismos psicológicos por los que operan los procesos de desarrollo infantil suelen ser, en ocasiones, frágiles, debido a las particulares características del ambiente familiar. Ante tal estado de cosas, resulta bastante lógico que los niños "aprendan" a tener miedo, puesto que el ambiente que les rodea, así lo determina.

A partir del primer año emergen otras características del miedo infantil: su tendencia a la generalización y al desplazamiento a objetos, situaciones y acontecimientos. La familia puede ayudar desfavorablemente a la consolidación de miedos infantiles con determinados comportamientos no correctos.

El niño oye hablar de miedo (en sus di-



versas formas). Estos comentarios son asociados, con harta frecuencia, a los lugares y cosas de la vida ordinaria: personas, objetos, locales y lugares: pasillo, habitación oscura, cementerio, bosque, y a determinadas circunstancias temporales: noche oscura, trueno, nieve, ruido de los árboles, etc.

Como consecuencia de toda esta presión ambiental, por lo general no intencionada, se producen en el niño aprendizajes erróneos como dotar e invertir de miedo a situaciones que podrían resultar normalmente neutras y sin peligro alguno para ellos, pero que, sin embargo, junto con otras influencias que preceden a la imitación (a veces de los propios padres, de la TV, de los amigos, etc.), llegan a constituirse en verdaderos problemas de comportamiento que alteran considerablemente el desarrollo normal de niño:

—*Reacciones que interfieren la vida familiar diaria.*

—*Reacciones conductuales desproporcionadas e ilógicas frente a acontecimientos sin importancia.*

Las variables infantiles potenciadoras de miedos 3-5 años

Estas imágenes quedan ahí, archivadas, fijadas mentalmente de forma negativa y latente, pudiendo aflorar y encadenarse a otras ideas, hechos, objetos y acontecimientos, en cualquier momento de la vida.

Al crecer, el niño desarrolla sus estructuras cognitivas. Es capaz de crear ciertas formas de pensamiento, de representarse determinadas formas de estímulos, de vivenciarlos mentalmente de manera diferente.

La representación del mundo de los objetos emerge a la luz de su forma de manipularlos y de adaptarse a la realidad.

La imaginación infantil se va haciendo más rica y desbordante en la medida en que el niño es más inteligente y capaz de establecer inferencias. En este proceso las influencias parentales son decisivas. El niño confiere un valor desmesurado a determinados hechos. Los sentimientos de frustración emergen cuando no se le proporciona aquello que él desea. A esta edad, su pensamiento es aún sincrético. No es capaz de distinguir con claridad lo real de lo figurado, el mundo de la realidad y su mundo de fantasía.

Cuando al niño de 3-5 años, se le han contado historias de miedo ("el coco", "el lobo", "el hombre del saco", "el Roque", "la bruja malvada", y multitud de personajes desagradables que hieren la sensibilidad infantil), tiende a creerlos tal cual, de forma indiscriminada, toda vez que no tiene adquirida la capacidad crítica.

El conjunto de los estímulos verbales, familiares o televisivos, percibidos, son almacenados, recreados y activados por la fantasía infantil.

Estos procesos pueden ser vivenciados de forma angustiada, apareciendo comportamientos conductuales de:

* *Miedo a la oscuridad, miedo a las sombras de la naturaleza.*

* *Retrotraimiento, negativismo y huida ante el hecho de ir a un sitio oscuro.*

* *Actitudes de alerta y sobresalto desmesurado frente a los estímulos auditivos.*

* *El susto ante los truenos y cohetes es vivido como una saturación estimular insegurizante y angustiada.*

* *Las algarabías desmedidas en las fiestas, con el aquelarre del entorno: orquesta, bombas, cabezudos, etc., en más de una ocasión han sido origen de miedos para el niño de tres años, cuyo nivel vivencial es muy distinto al del adulto.*

* *Se incrementan los miedos a los animales que muerden y más tarde a los poderosos y destructores.*

La televisión contribuye, en no pocas ocasiones, a retroalimentar esta fantasía infantil de temores, incertidumbres, situaciones de impotencia y miedos:

—*La "Abeja Maya", que cayó en un tarro de miel y no podía salir... (hemos visto llorar amargamente, cargada de intensa angustia, a nuestra hija de tres años al presenciar esta secuencia).*

—*El "Conde Drácula", que clava los afilados dientes sobre la víctima...*

—*La "bruja" que con sus poderes inmoviliza a determinado animal objeto de ternura y cariño por parte del niño...*

—*El monstruo que aplasta implacablemente con sus pies de acero a los niños...*

—*La tormenta y la aparición del ani-*

mal desconocido emergiendo de la oscuridad.

—Película de terror, en la que unos niños, a los que habían matado, se aparecían a sus compañeros por la noche, con un cara pálida, arañando en las ventanas.

Estas situaciones estimulares, si no son desdramatizadas, se reviven nuevamente de forma más elaborada en el sueño.

El descanso nocturno es agitado, surgen las pesadillas. El niño sueña, grita y se despierta llorando con una sudoración profusa.

A partir de aquí se configuran una serie de conductas circulares:

—Manifiesta el deseo de que no se le apague la luz por la noche.

—No quiere dormir solo.

—Huye de cualquier oscuridad y cuando se apaga la luz ocasionalmente, adopta conductas de ciertos histerismo y cobardía: búsqueda de refugio en el adulto, manifestaciones de amedrentamiento, etc.

—Al despertarse, corre a la cama de los padres asustado.

—Verbaliza algunas secuencias en las que se siente acosado y perseguido por seres superiores a él y ante los que se siente impotente.

—Cuando se despierta en las siestas y se encuentra rodeado de penumbra, tiende a organizar las sombras y detalles del ambiente desde una vivencia subjetiva y/o angustiada. Surgen fantasmas de los espacios de la sala. Estos disparan los mecanismos de alerta, activando la fantasía, inhibiendo el sueño, generando más angustia, miedo y llanto, a la par que se rechaza la permanencia en el marco.

Los principales miedos en la edad infantil, según Pelechano (1981-1983), se organizan en torno a los siguientes temas:

—Miedo a los animales.

—Miedo a los fenómenos de la naturaleza: relámpagos, truenos, rayos.

—Miedo a las enfermedades y al daño corporal.

—Miedo a la propia muerte o de los seres queridos: padres.

—Miedo a símbolos de la muerte.

—Miedo a situaciones sociales y a relaciones personales hostiles o agresivas.

—Miedos de tipo claustrofóbico (espacios cerrados) o agorafóbico (miedo a las alturas).

—Miedo a la violencia física.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que, a partir de los 3-4 años, surgirán otros miedos de componente social: el miedo al ridículo.

¿Cómo ayudar a los niños de 3 a 5 años?

A fin de ayudar al niño en este momento evolutivo, respecto a cómo superar los miedos, los padres deberían tener en cuenta algunas de las siguientes estrategias:

—Permitir ver al niño sólo determinados programas de TV (Las horas y horas de televisión indiscriminada genera niños pasivos, con imaginación exaltada, no siempre adaptados al nivel de la realidad).

—Comentar con él imágenes concretas, desdramatizando situaciones y secuencias.

—No retroalimentar la imaginación infantil con la proyección descriptivo-verbal de nuestros fantasmas y miedos adultos.

—Ayudar al niño/a a desarrollar habilidades con las que hacer frente al objeto o situación temida. En lo posible, el miedo debe ser dominado.

—Poner gradualmente al niño/a en contacto con el objeto o situación temida mediante acercamientos progresivos y lentos.

—Darle explicaciones verbales realistas y más de una demostración práctica de que el objeto o la situación temida no son peligrosos. El peligro está en la frecuente elicitación de los propios pensamientos e imaginaciones descompensadas.

—Mostrarle ejemplos de una actitud valiente ante el objeto o situación (los padres citan a menudo el ejemplo de otros niños que no tenían miedo).

—Reforzar cada actividad superadora del niño con verbalizaciones y tonos de voz apaciguadores.

—Puesto que el miedo al ridículo ya se va afianzando, buscar fórmulas que permitan controlar determinadas situaciones.



Si el miedo es la oscuridad:

Deberemos proceder con paciencia, tratando de hacer comprender al niño que no existe el motivo de su miedo, que es irreal, y que por tanto, debe aceptar el hecho de dormir tranquilamente con la luz apagada.

En aquellos casos más resistentes, emplearemos una estrategia progresiva:

Dejaremos la luz de la mesilla encendida hasta que el pequeño se duerma. Después, cuando éste haya conciliado el sueño, la apagaremos, dejando la puerta abierta. Cada noche se la irá alejando discretamente (explicar al niño que se trata de un juego y asegurarse de que sabe encender solo la luz de su habitación en caso de que se levante o quiera hacerlo); cuando el niño se duerma, se puede volver a apagar la luz.

Reforzar verbalmente cada actitud superadora del niño.

En caso de despertarse sobresaltado/a:

—Entrar en la habitación sin encender la luz, hablándole y tranquilizándole hasta averiguar cuál es el problema y entonces, si es necesario, encender la luz para arreglar la situación.

—Preparar al niño para el sueño, haciendo que el hecho de irse a la cama sea un gesto tranquilo y alegre, sin demasiados juegos que lo exciten.

—Ante cualquier pregunta contestar con honradez; si no se conoce la respuesta, decirlo francamente.