

LOS MIEDOS

Los niños de 3-4 años todavía no distinguen qué es real o qué es imaginario, por lo que sus miedos pueden basarse en cosas inexistentes como monstruos o fantasmas. Un miedo recurrente en esta etapa es el miedo a la separación, algo que afrontan los más pequeños cuando llegan por primera vez a lugares extraños y tienen que quedarse mientras que sus padres se van (Escuela infantil, actividades extraescolares, etc.)

En nuestras clases es normal que los niños puedan apoyarse en sus objetos de apego, muñecos o juguetes que siempre llevan con ellos, para acompañarlos en esa situación de ansiedad, hablamos de cómo se sienten y les asistimos en esos momentos de angustia para ellos.

Los padres, en casa, podemos ayudar a nuestros hijos a llevar de manera más calmada esas situaciones que les provoca tanta angustia:

- Los niños deben sentirse escuchados: En muchas ocasiones les quitamos importancia con frases como “si eso es una tontería”, “los monstruos no existen” o “si no pasa nada ¿no lo ves?”. Aunque pensamos que así les ayudamos estamos restando valor a lo que nos dicen los más pequeños. Debemos escucharlos y acompañarlos. Y, por supuesto, no ridiculizarlos.
- Los adultos somos modelos: No nos damos cuenta de ello pero los niños nos imitan constantemente. Ven cómo nos enfrentamos nosotros a nuestros propios miedos y ellos lo copian y lo potencian. A veces nos debemos observar a nosotros mismos y hacer una reflexión sobre ello: padres con excesivos miedos y preocupaciones pueden potenciar las de los hijos.
- Debemos intentar afrontar las situaciones de los niños con tranquilidad, no con angustia o temor, pues esto les puede generar más ansiedad.
- Igualmente no debemos obligar a los niños a afrontar sus temores si ellos no quieren porque podría provocar más angustia. Si el niño teme la oscuridad puede ser contraproducente obligarle a estar en una habitación oscura. Hay que ayudarle a afrontar los miedos tranquilamente, sin prisas, con juegos.
- Es importante que sepan que los adultos también tenemos nuestros miedos y compartirlos con ellos estrecha los vínculos padres/hijos. Explicarles qué sentimos y cómo nos enfrentamos a ellos les hace sentirse más acompañados y comprendidos.

Con la lectura de cuentos sobre el tema, hablando y jugando con nuestros hijos, nos aproximaremos un poco más a sus miedos, a cómo se sienten, y podemos hacer que aprendan a racionalizarlos o a canalizar de una manera sana la ansiedad que les genera.