

## AJUDA'M A CRÉIXER

Febrer 2019

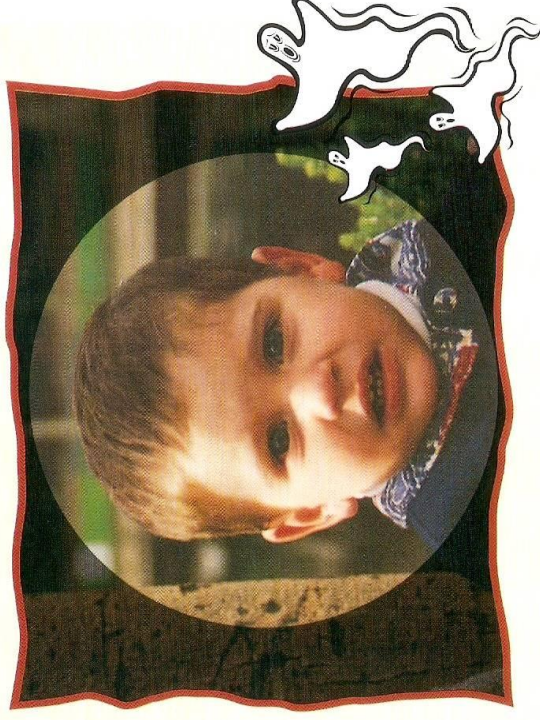
Tema: Per què tenen por?

És molt habitual que els nens de 0 a 6 anys manifestin algun tipus de por en algun moment. Tot i que sovint apareixen símptomes que ens preocupen (ansietat, plors, crits...), en general formen part del desenvolupament de l'infant, i poc a poc van desapareixent.

Haurem de valorar, però, si aquesta por influeix en la vida quotidiana del nen, és a dir, si fa que es negui a acostar-se a alguna persona o animal, o es negui a anar a algun lloc, si evita algun objecte o situació.

1. Ha manifestat el vostre fill/a por a algun objecte, persona, animal o situació?
2. La por apareix de dia o de nit?
3. És por a alguna cosa concreta o a una situació indeterminada?
4. Quina és la vostra resposta davant les manifestacions de por del vostre fill?
5. A vegades les pors s'aprenen. Teniu por vosaltres a algun animal, objecte o lloc? Ho heu manifestat davant del nen/a?
6. Els infants, quan tenen por, necessiten sentir-se protegits. Això vol dir que el compreneu i l'aneu tranquil·litant poc a poc.

# ¿POR QUÉ TIENEN MIEDO?



Esta es una pregunta habitual en la práctica diaria. Padres y madres sorprendidos ante un niño que de repente reclama la luz encendida porque afirma que hay un fantasma en la habitación, u otros que tiemblan de terror si un perrito inofensivo se aproxima a donde ellos jugaban plácidamente... Se observan respuestas de ansiedad del niño ante determinados estímulos, y los adultos buscan activamente una explicación razonable mientras se preguntan a sí mismos si deben o no preocuparse por ello...

La ansiedad puede verse como un mecanismo de respuesta normal y adaptativa ante amenazas, que prepara al organismo para reaccionar ante una situación de peligro, se trata pues de un primitivo mecanismo de alerta. Solemos definir como «miedo» las respuestas ansiosas del niño ante un estímulo determinado. Algunos de estos miedos pueden formar parte de la evolución normal del niño, son de carácter transitorio, asociados a una determinada edad y suelen resolverse de forma espontánea a medida que el pequeño avanza en su desarrollo.

Los miedos evolutivos que suelen darse más frecuentemente entre los 0 y 6 años, son los siguientes:

- 0-1 año Estímulos intensos.  
Personas extrañas.
- 2-4 años Animales.  
Tormentas.
- 4-6 años Oscuridad.  
Fantasmas o personajes imaginarios.

Encontramos este tipo de temores en prácticamente el 50% de la población infantil, éste es uno de los aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de valorar si el niño o la niña necesitan ayudas especializadas para superarlo; pero, especialmente, se debe valorar, si se trata de un miedo desproporcionado, si ya se puede considerar de larga duración y, sobre todo, su interferencia en la vida cotidiana del pequeño. Si todo indica que se trata de un miedo de carácter evolutivo, los padres pueden seguir algunas pautas que favorezcan la resolución del mismo, a la vez que proporcione estrategias de afrontamiento al problema que le serán de utilidad en un futuro próximo.

- Sentir miedo no es algo «malo»; no debe avergonzarse ni ridiculizarse al niño por sus sentimientos.
- Tampoco está indicado decirle que «sea valiente» si se ve incapaz de afrontar lo que hace un «valiente»; se resentirá su autoestima.
- Intentar que se relaje ante el estímulo temido, hablarle en tono suave, acariciarle, recordarle que respire de forma pausada y regular...
- Evitar las sentencias tipo: «yo también he tenido siempre miedo a...», «siempre ha sido así...», «no lo superará...»

Si el problema persiste o si se agrava adquiriendo proporciones desmesuradas, consultaremos a un especialista que valorará la indicación o no de una intervención terapéutica.

**Mila Arch Marín, psicólogo**  
AC5 Associats. Tel. 93 455 3639