



Todas las personas sentimos miedos o ansiedades de vez en cuando. A pesar de que son sentimientos normales y necesarios, no son agradables. Cuando se trata de niños, el aprender a lidiar con estas emociones los hará ser capaces de hacer frente a experiencias y situaciones desafiantes que experimentarán como adultos.

¿Qué es la ansiedad?

Es una aprehensión sin una causa aparente. Es decir cuando al parecer no hay una amenaza real, sin embargo el miedo se siente como si así lo fuera. La ansiedad hace que la persona que la siente quiera escapar de la situación. El corazón se agita, puede haber sudor y sentir “cosquilleo o mariposas” en el estómago. Cuando la ansiedad no es tanta, tiene un efecto positivo en la persona, ya que la ayuda a mantenerse alerta y concentrada.

Sentir cierto miedo o ansiedad en algunas ocasiones es positivo también en los niños, ya que los protege de ponerse en riesgo, como por ejemplo, tener un poco de miedo frente a los extraños, hace que no se vaya con un desconocido. Tenerle temor al fuego, evitará que juegue con fósforos.

Miedos normales según la edad:

Entre los 4 y 6 años los niños sienten ansiedad respecto a las cosas

que pertenecen al mundo de la fantasía, como por ejemplo, los monstruos y fantasmas.

Entre los 7 y 12 años suelen tener miedos asociados a la realidad, por ejemplo lastimarse o enfrentar desastres naturales.

Cuando comienzan la escolaridad es normal que manifiesten ansiedad a causa de la separación. Mientras que en la adolescencia es común experimentar algún tipo de ansiedad relacionada con la aceptación social y los logros académicos.

Los miedos populares de la infancia van cambiando con la edad, como lo son las alturas, extraños, animales, oscuridad, etc. Muchas veces si el miedo persiste es porque han tenido una experiencia negativa con ese estímulo, por ejemplo, haber sido mordido por un perro.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Si los miedos y ansiedades antes mencionados persisten, puede afectar la sensación de bienestar de los niños. Muchos adultos se sienten ansiosos por experiencias que no fueron correctamente enfrentadas en la infancia. Por ejemplo, un niño con miedo a ser rechazado puede dejar de aprender ciertos hábitos para relacionarse en la sociedad, causando un aislamiento dañino.

Es importante reconocer los signos de las ansiedades en los niños, para poder actuar y no quedarse en una preocupación excesiva que no ayude.

Algunos de los síntomas de ansiedades en los niños son:

- Una actitud demasiado apegada, impulsiva o distraída
- Movimientos nerviosos, como un tic temporal
- Problemas de sueño, dificultad para quedarse dormido o dormir más de lo normal
- Manos sudadas
- Ritmo cardíaco y respiración acelerada
- Náuseas

¿Qué se puede hacer?

- Escucharlos atentamente es la regla de oro. Muchas veces simplemente hablar sobre el miedo puede ayudar a un niño/a a superarlo. Las palabras a veces le quitan el poder a los pensamientos negativos.
- Reconozca que el miedo es real. Tan ridículo como parezca, para su hijo es algo que realmente está pasando, y causándole ansiedad y miedo.
- Nunca diga que el miedo es insignificante para forzar a su hijo/a a que lo supere. Decirle ¡No seas ridículo! ¡No hay monstruos en esta casa! Puede que su hijo deje de decir que tiene miedo, pero no hará que este desaparezca.
- No se rinda ante los miedos. Por ejemplo, si su hijo le teme a los perros, no cruce la calle para evitarlos, si no que busque situaciones seguras, brindando apoyo a su hijo, para que paulatinamente logre acercarseles.
- Enséñele al niño/a a cómo evaluar el miedo. Ponerle nota de 1 al 10, con el 10 como el más severo, puede ayudar a que “vea” el miedo con menor intensidad de lo que se imaginaba. Para niños más pequeños este ejercicio se puede hacer utilizando las partes del cuerpo, miedo hasta las rodillas, el estómago, y la cabeza.
- Busque elementos simples que pueden ayudar, en vez de forzar al niño, por ejemplo, poner una pequeña lámpara de velador puede ayudarlo a superar el miedo a la oscuridad.
- Intente la estrategia de acercamiento. Siendo usted la “base” el niño puede atreverse a acercarse al objeto temido y luego volver a acercarse a usted en busca de seguridad.
- Aprender frases positivas sobre si mismos también los pueden ayudar a sentirse más seguros. Por ejemplo “Yo soy capaz de hacer esto”, “voy a estar bien”, las cuales puede repetirse a si mismo cuando sienta ansiedad.
- Técnicas de relajación también ayudan, incluyendo la imaginación (flotar sobre una nube o descansar en la playa) y la respiración (imaginando que los pulmones son globos y se desinflan lentamente).



5 consejos para los miedos infantiles

- 1. No pierdas la calma, porque sino le comerás tu estado.
- 2. No le fuerces, sino que se enfrente al miedo de forma graduada.
- 3. No castigar ni dar un explicación racional al miedo.
- 4. Reducir a lo absurdo: contarle algo divertido sobre el monstruo, ridiculizarlo, etc.
- 5. Crear entre los dos una historia en la que vence a su miedo.

VISITA NUESTRO BLOG

Mayor información
<http://www.alcantara-alicante.cl/psicoeducacion/>



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante

Miedos y ansiedades en los niños,



¿Cómo los podemos ayudar?

ESTAMOS
TODOS EN LA MISMA

DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante

