



## **SUGERENCIAS PARA LOS PADRES**

El mundo infantil es de experimentación, de poner a prueba las barreras y explorar las posibilidades en un mundo desconocido. A veces, las incógnitas de la vida son emocionantes; otras resultan comunes. Pero en ocasiones, provocan temor intenso, que los adultos tienden a menospreciar, por no comprender cómo interpretan los niños las experiencias vitales.

Al no poder diferenciar la realidad de la fantasía, los niños/as consideran que el mundo se encuentra invadido de monstruos, duendes, espíritus y otras espantosas criaturas imaginarias, salidas de películas, videos, libros, revistas o series de TV. Además, tienden a ponerle cara y voz a sombras misteriosas y a sonidos extraños, con lo cual el mundo se transforma en un lugar peligroso, plagado de criaturas malignas por doquier.

Los adultos pueden ayudarles a desarrollar fortaleza para vencer los temores, por medio de:

### **1. SER UN ALIADO PROTECTOR Y COMPRENSIVO**

#### **→ Favorecer el contacto físico**

- Tomar su mano en medio de una multitud.
- Pasarle el brazo sobre sus hombros en un lugar con muchas personas desconocidas.
- Sentarle en el regazo cuando está enfermo.
- Sostener su carita para averiguar por qué llora.
- Darle una palmadita en la espalda cuando se despiden.
- Acogerle con un abrazo, un beso, un apretón de manos, después de una ausencia.

#### **→ Establecer sonidos familiares, como la voz, un silbido, una canción o el llamado del nombre del niño**

- En medio de una noche oscura.
- Sobre el estruendo de una tormenta.
- En la algaravía de un parque de diversiones.
- A cientos de metros de distancia, en un lugar desolado.
- Durante una enfermedad grave.

### **2. INFORMARLE SOBRE LO QUE SE ESPERA DE ÉL**

#### **→ Proporcionar instrucciones de certeza y seguridad**

- Responder siempre a sus preguntas, en forma breve y clara.
- Explicarle exactamente lo que el adulto requiere de él.
- Ser consistente en las instrucciones que se le proporcionan.
- Darle opciones, aunque no demasiadas, para que aprenda a elegir.
- Hacerle sugerencias para que sepa qué podría decir o hacer en cada caso.
- Anticiparle lo que sucederá para evitar sorpresas en situaciones desconocidas.
- Mostrar paciencia para repenir de nuevo y para aceptar errores durante el aprendizaje.

#### **→ Limitar las “excursiones fantásticas”**

- Apagar la TV cuando hay programas de misterio y terror.
- Revisar imágenes de libros, revistas de historietas, caricaturas, videos antes que él las vea y poder evitar las que no sean adecuadas.
- Separarle de amistades manipuladoras y negativas que gozan causando malestar a otros.

#### **→ Permitir que disponga de iluminación en la noche**

- Una lamparita de mesa.
- Una linterna personal.
- Discretas luces interiores y suficientes exteriores en casa, durante la noche.

→ **Concederle objetos de seguridad**

- Un objeto especial (medalla, piedra, pulsera), como expresión del afecto de sus padres, que le acompaña siempre.
- Un recuerdo de su casa, si van de viaje o hay mudanza.
- Una canción, verso, oración o trabalenguas, que se convierte en un “*código secreto de familia*”, y que distrae la atención hacia lo que teme.
- Evitar burlas ante sus reacciones desproporcionadas, más bien ayudarle a tranquilizarse.
- Mostrarse comprensivo y animarlo a que comunique sus temores.
- Entrenarlo en respirar profundamente para sentir alivio.

### **3. EXPERIENCIAS GRADUALES CON EL OBJETO TEMIDO**

→ **Identificar el objeto temido**

- Ayudarle a descubrir a qué realmente le teme: No podrá luchar contra algo desconocido.
- Enseñarle a distinguir un hecho real de uno de ficción: qué es lo que causa esa sombra, cómo saber de dónde viene un ruido, cómo identificar las sombras extrañas en la oscuridad. Esto puede transformarse en una aventura, en vez de una experiencia de temor.

→ **Enfrentar al objeto temido, fuera del momento de ansiedad**

- Excursiones en la oscuridad o en lugares/momentos temidos, alrededor de la casa o en un campamento (siempre que sea seguro hacerlo), acompañado y con una linterna.
- Hablar acerca de los monstruos u otros seres mágicos y enseñarle a enfrentar su temor, más que intentar convencerle de que esos seres no existen.
- Instruirle para discernir qué situaciones le deben alarmar y cómo actuar ante ellas; y cuáles no ameritan precauciones, pues no conllevan riesgos.
- Pedirle que dibuje la imagen que tiene del ser que le atemoriza; luego, se puede romper o quemar.
- Hacer la figura con plastilina o masa; se puede destruir después, incluso con fuerza.
- Empezar a vencer el miedo poco a poco, enfrentándose con los pensamientos que lo provocan y luego, con acciones contra él.
- Por ejemplo, si siente temor a estar solo en su habitación, primero permanecer en ella, acompañado de alguien; luego permanecer solo unos instantes, mientras alguien le observa desde afuera. Lentamente, aumentar el tiempo que lo logra en cada ocasión. Luego, intentar quedarse solo por unos instantes, sin ver a la persona que le acompaña, aumentando cada vez un poquito el tiempo que lo consigue. El niño decide cuándo y cuánto puede avanzar en cada nivel, sin ser presionado o apurado.
- Felicitarle y animarlo inmediatamente por sus progresos, con sonrisas, besos, abrazos y palabras de reconocimiento por su valor y entereza a vencer el temor.

**¡BUENA SUERTE!**



# **Clínica de psicología infantojuvenil**

Licda. Carmen Isabel Howard V.

---