

Cuando llegan los miedos

“Tengo miedo de los leones, de los murciélagos y de las pruebas de matemáticas”, dice Laura, de 9 años. “Tengo miedo de casi todos los animales”, le hace eco Darío, de 8. “Y también de mi padre cuando me grita”...

BRUNO FERRERO

LOS MIEDOS EXISTEN

Muchas causas de los miedos reales que sienten los niños pueden sorprender a los padres. Los niños se asustan de cosas que, para los adultos, son insignificantes, como un perro nuevo en el barrio, una vieja palmera con las ramas secas o la estatua de un enano de jardín. Se asustan de expresiones que los adultos decimos sin pensar. Una niña de tres años le preguntó a su mamá: “¿Es cierto que te estás cayendo a pedazos como le dijiste a la tía?”. Porque los niños entienden las cosas como se dicen, al pie de la letra.



BSCAM

Cuando el niño tiene miedo, hay que tomarlo muy en serio

También la escuela es un lugar que puede producir ansiedad y generar situaciones que provocan miedo. “Tengo miedo de los ladrones y de las notas del boletín de calificaciones”, dice un niño de 10 años. Y Erika, de 9: “Me da miedo no pasar a quinto año”. Muchas escuelas utilizan el miedo al fracaso como una de sus armas predilectas. “Andar mal en la escuela” puede causar mucho miedo a los niños. Puede crearles situaciones de angustia y hacerles sentir que pueden llegar a ser abandonos por sus compañeros; que su ineptitud e incapacidad puede llegar a hacer que sus maestros los dejen de lado o que su negligencia

ya y mal desempeño pueden llegar a provocar el rechazo de sus mismos padres.

Y también la familia puede ser fuente de angustias y de miedos: miedo por la violencia de los padres, miedo por su muerte, miedo por su posible separación. “Tengo miedo de papá cuando se pone furioso”, “tengo miedo cuando papá y mamá discuten y se pegan”, “tengo miedo de mi padre cuando lo miro”.

El miedo disminuye la seguridad y la confianza en sí mismo, elementos fundamentales para que el niño pueda desarrollarse. El miedo des-

estabiliza el ambiente solidario que necesita para crecer y aprender y genera aprensiones y ansiedades que dificultarán su capacidad de interactuar con otros y enfrentar situaciones nuevas.

LOS MIEDOS DE TODOS LOS DÍAS

El miedo es reforzado cotidianamente por el terrorismo de los medios de comunicación. Un rato delante de la televisión o de una mesa de videojuegos puede convertirse en una sobredosis reforzada de fantasmas, verdaderos o falsos. Los niños reflejan también el miedo de los padres y de los adultos que los ro-

dean: son un espejo de las preocupaciones, pesimismo y ansiedades que se viven en sus familias. Estadísticas recientes señalan que los niños y adolescentes consumen cada vez más medicamentos contra la ansiedad y la depresión.

Cuando un niño tiene miedo, hay que tomarlo muy en serio. No importa cuál sea el motivo. El miedo se le nota en los ojos. Tenemos que ser capaces de llegar a mirar con los ojos con que miran los niños. Frases como "no es nada", "ya se te va a pasar", "ya vas a crecer" sólo consiguen disminuirlos y hacer que el miedo siga creciendo, en forma silenciosa. Por otra parte, a todos los niños les gusta jugar con el miedo. Se divierten imaginando el "Hombre Araña" y disfrutan con las historias y con las películas de terror. Es su forma de exorcizar el miedo. Pero esto funciona sólo cuando, más allá de las causas que lo provocan, hay brazos acogedores que los reciben y una casa segura que los contiene.

A PRUEBA DE BALAS

El mejor camino para conseguir contrarrestar y neutralizar el miedo, es tener un punto de sostén firme y estable, "a prueba de balas". Los adultos maduros pueden encontrarlo en sus propias personas: puede ser el amor a los demás, sus convicciones, la fe. Los niños y adolescentes, en cambio, necesitan un apoyo externo que los ayude a desarrollar el afecto y la confianza. Los padres pueden llegar a ser los más formidables aliados de los niños en el combate contra todos los miedos. Si los padres están unidos, el punto de referencia será la misma pareja, la que, naturalmente, será tanto más válida cuanto más confiada, unida y armónica se mantenga.

EL VALOR DE LA FAMILIA

La armonía familiar es la única base segura para el crecimiento de los hijos e hijas. En un clima familiar



BSCAM

La armonía familiar es la única base segura para el crecimiento de hijos e hijas.

distendido, sereno y tranquilo, los niños, niñas y adolescentes pueden exponer sus problemas y discutirlos con seriedad. Y encontrar así, un aporte determinante para poder superar sus angustias. No importa que los problemas sean escolares, sexuales, sociales o existenciales: lo que importa es que se puedan hablar en un clima de respeto y comprensión, sin superficialidades vanas y sobre todo, sin observaciones irónicas o críticas ofensivas. En esto, los padres tienen que estar de acuerdo, si quieren dar una mano favorable a sus hijos. Si uno dramatiza y agrega lamentos y previsiones oscuras a las situaciones difíciles que se plantean, y el otro lo toma a la ligera y se ríe de todo, es muy probable que el niño y el adolescente no puedan encontrar en ellos el sostén que necesitan para superar sus preocupaciones.

El ambiente familiar tiene que atender también las "rabietas" y ansiedades injustificadas. El hijo de una familia cuyos padres son controlados y equilibrados está en mejores condiciones que el que vive en un ambiente de padres aprensivos y

temerosos. Es bueno explicar y dar a conocer a niños y adolescentes lo que tiene que hacer para evitar las enfermedades, cuáles son las normas higiénicas que deben tener en cuenta, qué precauciones tienen que tomar en las distintas circunstancias que se les presentan en la vida, pero no es bueno enseñarles el miedo. La comprensión y la solidaridad de los padres es la más eficaz prevención y el más válido antidoto contra los disturbios producidos por el temor, que de una o otra manera, va a estar siempre presente en la vida de los niños, niñas y adolescentes.

Esto es más válido aún cuando los temores nacen de los problemas escolares. Los niños pueden llegar a sentir la escuela como un enemigo. Y, algunas veces, esto puede llegar a ser realmente así. En estos casos, la actitud de los padres tiene que transmitirles dos actitudes fundamentales. Una, que ante el enemigo no se huye, se combate. Y otra, que no se combate sólo para vencer, sino y sobre todo, para afirmarse a sí mismo y defender la propia dignidad.