

RECETAS PARA EDUCAR

Mamá, tengo miedo

Si supiesen los padres el deambular nocturno de las cabezas de sus hijos, tendrían más cuidado con su entorno y sus palabras

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

¿Qué suerte tenéis si vuestro hijo se atreve a deciros esto, eso significa que vuestro hijo confía en vosotros!

La sociedad es una gran fábrica de miedos infantiles: inseguridad callejera, robos domiciliarios, acoso escolar, accidentes de tráfico, incertidumbre laboral de los padres, traumáticas separaciones de padres...

Unido a los comentarios que hacen algunos padres delante de los hijos: "Que si a fulanito le han atracado tres veces", "Que si otro se ha tirado por el balcón"..., hay sobremesas en casa que se asemejan a las cámaras de los horrores.

Si además les dejamos ver los telediarios sin compañía ni explicaciones adultas, con cuerpos destripados y otros crímenes espeluznantes contados al detalle..., ya tenemos el coctel perfecto para atemorizar a un niño.

Si supiesen los padres el deambular nocturno de las cabezas de sus hijos, tendrían más cuidado con su entorno y sus palabras.

En otras ocasiones las actuaciones familiares son más graves: Hay niños que llevan el miedo grabado en los ojos, niños que, les llamas y responden "yo no he sido" o niños que les dicen, "ven", y ya se cubren la cabeza como si les fueras a pegar. ¿Qué están viviendo en su entorno familiar?

En ocasiones los padres no respetando la manifestación del miedo provocamos que los niños tengan miedo a reconocer el miedo.

Hay miedos evolutivos, normales a todas las personas como el miedo a la oscuridad, a quedarse solos, miedo a situaciones desconocidas. Se puede agudizar si ha habido alguna experiencia traumática, como quedarse encerrado en alguna habitación o perderse en algún sitio.

Tipos de miedo

■ Miedo a la pérdida del amor de los padres: miedo al abandono. En los niños casi siempre la causa oculta es el miedo a perder el amor a sus padres

■ Las muestras de enfado asustan a los niños y los ponen a la defensiva. Temen que sus padres dejen de quererles y les vayan a herir o a abandonar

■ A los seis meses: miedos a las máscaras, a los perros, a las alturas

■ A los nueve meses: a la separación de la madre durante mucho tiempo o quedarse solo en un lugar desconocido este miedo puede durar hasta los dos años.

■ Alrededor de los dos años, hay niños que tienen miedo a los inodoros.

■ A los tres años el principal miedo es a los perros

■ Y a esa edad tienen también miedo a la oscuridad

■ Alrededor de los 3-6 años cuando va al cole, miedo al abandono, a sentirse separados del medio familiar que les supone una protección total, lo transmiten con pataletas, protestas.

■ Más tarde hay niños que tienen miedo a sus padres. A sus broncas, a fallarles con las notas. ¿Es posible que un niño tenga miedo a sus padres por sacar un 9 sobre 10? Pues sí, créanme, lo es.

Este miedo a los padres suele desembocar en la mentira.

Qué hacer

Lo mejor que podemos hacer cuando nuestro hijo sienta miedo es permitirle que lo exprese bajo nuestro abrazo protector, una vía de canalización del miedo es el llanto y el grito (no deberíamos reprimirlo)

Un niño puede llorar, temblar, sudar para deshacerse del miedo. Le podemos decir; "aquí estoy a tu lado y no me voy a ir. No te va a pasar nada". Lo que necesitan es que le demos seguridad con la actitud corporal, tono de voz, afecto y presencia.

No hay que quitarle importancia sino comprenderle, aunque él no lo sepa explicar lo pasa mal. Nunca decirle eso es una bobada.

Contarle como hacíamos nosotros de pequeño para superar nuestros miedos.

Animarle a vencer los miedos pero en compañía (acompañándole a ir al baño ...).

No forzarle si vemos que no es capaz de superarlo.

Reforzarle mucho verbalmente, cuando se atreve a enfrentarse a ellos.

Porque a medida que coja seguridad, sus miedos irán desapareciendo.

Los miedos crecen en el niño si nos reímos de él, si no le hacemos caso, si le decimos que es un bebé porque no se atreve a ir solo a la otra habitación o si le forzamos a que lo haga cuando vemos que llora y lo pasa mal.

Nunca habría que ridiculizarles por sus miedos y muchos menos en público, este será un secreto con el que nos ganaremos la confianza de nuestros hijos. Y por supuesto no reñirles o castigarles por tener miedo

Lo más importante es brindarles nuestra protección de niño

Les da seguridad saber que por la noche sus padres siguen a su lado

Soluciones

★ Dibujar el miedo: al dibujarlo lo expresa y lo saca del cuerpo es importante que mientras lo dibuja se sienta comprendido y no des-

calificado. Una vez dibujado el miedo ya no está dentro de él, entonces le podemos enseñar a recuperar su poder, puede pisar el dibujo, arrugarlo, romperlo. O tener una caja para guardarlo.

★ Contarle cuentos, en los que el protagonista vence al miedo.

Cuanto más cariñosos seamos y más tranquilos nos mostremos en esta situación, más rápido se pasará.

Un mal tratamiento del miedo en la infancia provocará miedos adultos: miedo al silencio, a la enfermedad, a la muerte, al ridículo, a hablar en público, a las multitudes, a espacios abiertos, a volar, a conducir en tráfico denso, miedo a que no nos quieran, miedo al dolor, miedo a ser rechazados, miedo a que se mueran mis seres queridos, miedo a la pobreza, miedo a la crisis, miedo a perder el trabajo o a no encontrarlo, miedo a fracasar, miedo a equivocarnos o miedo al miedo...

Existe un curioso miedo a dejar de ser estudiante, porque no se sabe cómo será la vida después de los estudios, por eso surgen deseos de estudiar otra carrera, un postgrado, un máster, el doctorado, están enmascarando el miedo a dejar de ser estudiante.

Y, dos últimos consejos: no dejemos miedos en herencia: si un padre tiene miedo a los perros con mucha probabilidad se lo pasará a sus hijos;

Y si el miedo se vive en compañía es más fácil de superar.

La ostra y la perla

Toda perla es la consecuencia de una ostra que ha sido herida por un grano de arena que ha entrado en su interior. Una ostra que no ha sido herida no puede producir perlas...

En la parte interna de la ostra se encuentra una sustancia llamada "nácar" y cuando un grano de arena penetra en la ostra, ésta lo recubre con capas de nácar para protegerse. Como resultado, se va formando una hermosa y brillante perla.

¿Te has sentido herido por las palabras, o actitudes de alguien?, ¿has sido acusado de decir cosas que nunca has dicho?, ¿han sido tus ideas rechazadas o ridiculizadas?, ¿te han culpado de haber hecho algo que jamás hiciste?, ¿tu actitud frente a ciertas situaciones, se malinterpreta?, ¿has sufrido alguna vez los golpes de la indiferencia?

¿Te han herido precisamente aquellas personas que menos esperabas?, ¿no te valoran como realmente lo mereces?

Entonces, perdona y haz de tu herida una perla. Cubre tus heridas con varias capas de amor, recuerda que cuanto más cubierta esté tu herida, menos dolor sentirás.

Por el contrario, si no la cubres de amor, esa herida permanecerá abierta, te dolerá más y más cada día, se infectará con el resentimiento y la amargura y peor aún, nunca cicatrizará.

En nuestra sociedad, podemos ver muchas "ostras vacías" no porque no hayan sido heridas, sino porque no supieron perdonar, comprender y transformar el dolor en una perla. "Una perla es... una herida sanada por el amor".

