



Emociones



**María Campo  
Martínez**

Pedagoga

---

## Evitar la incertidumbre les ayuda a sentirse más seguros

---

A muchos de nosotros nos preocupa las primeras veces que nuestros hijos sienten miedo. Estas situaciones suelen coincidir con edades muy tempranas, lo que hace que nuestra preocupación aumente puesto que los vemos débiles e indefensos. Sin embargo, es habitual que los temores surjan en esta primera etapa.

Existen diferentes tipos de miedos. Uno de los primeros que suele aparecer es el **miedo a lo desconocido** que en los **bebés** se manifiesta en el **rechazo** que les produce las

**personas que no conocen.** Por otro lado, los que son un poco **más mayorcitos** lo demuestran **ante las nuevas situaciones** que se tienen que enfrentar. Para ayudar a que este tipo de situaciones sean más controladas es bueno siempre **tratar de explicarles quiénes son las personas que les rodean o en qué consiste la nueva actividad** a la que se tienen que enfrentar.

En definitiva, **darles información para evitar la incertidumbre** y que les resulte cercano y de confianza. Si a nosotros nos ven actuar con naturalidad ante lo desconocido ellos se sentirán más seguros frente a ese miedo.

Otro miedo al que se enfrentan nuestros hijos es **a la soledad**. A los niños les encanta tenernos a su lado y sentir que llaman nuestra atención con todo lo que hacen. Necesitan nuestra aprobación, nuestro apoyo, nuestra confianza y nuestra ayuda.

**Les gusta hacer cosas solos, pero no en soledad.** Les gusta sentirse mayores viendo que son capaces de hacer las cosas de manera independiente, pero **no son mayores para afrontar situaciones solos con ellos mismos**. Este es uno de los miedos que más suele costar enfrentarse porque incluso **de adultos se puede mantener**.

Para ayudar a que sepan disfrutar de la soledad es importante **facilitarles situaciones de manera progresiva** y en **periodos cortos de tiempo**, en las que **se sientan solos**. Cuando son muy pequeños nosotros somos los primeros que tenemos miedo a dejarles solos porque creemos que no tienen recursos suficientes como para desenvolverse en caso de que algo les suceda. Pero hay **muchas situaciones en las que se les puede dejar solos, aunque no del todo**.

Podremos comenzar dejándoles jugar solos, en su cuarto, sin necesariamente tener nuestro apoyo o cuando son más mayores dejarles solos haciendo las tareas, aunque nos tengan cerca.

Y poco a poco **dejarles que se encarguen de situaciones** como ir a por el pan, a clase o a extraescolares, sabiendo que estamos cerca controlando el modo en el que están desempeñando esa tarea.

**La soledad es difícil, pero les hace fuertes.** Cuando una persona ve que tiene que **resolver las cosas por sí mismo desarrolla todas las estrategias para hacerlo**, en cambio, **si siempre tienen a alguien se puede acomodar** esperando que el otro le resuelva los problemas.

Unido a este tipo de miedos está el **miedo ante aquello que supone una dificultad**. Cuando el niño tiene que enfrentarse a una tarea más costosa **teme no ser capaz de hacerlo bien**. Este temor **puede llegar incluso al bloqueo** y a no saber cómo resolverlo y a paralizarse. Este tipo de miedo **también es propio de los adultos** y para ayudar a mitigarlo tenemos que **evitar dejarles, en un principio, solos** ante la situación que se tengan que enfrentar.

Es bueno **explicarles qué tienen que hacer y ayudarles a buscar posibles soluciones, hacerles ver que son capaces y que confiamos** en que lo pueden resolver. Y después, **darles la oportunidad** de que lo hagan, transmitiéndoles que si nos necesitan estaremos a su lado. Poco a poco, esa **situación la irán dominando**, sintiendo la dificultad cada vez menor, y, por lo tanto, el miedo **desaparecerá**.

Una cualidad muy positiva de los niños en estas edades es la gran **creatividad y fantasía** que tienen, pero esta puede resultar tan desbordante que incluso se les haga grande a ellos mismo.

Llega un momento que **no saben distinguir la fantasía de la realidad** creyendo que eso que imaginan puede existir en el mundo real y les puede causar angustia. En realidad, nunca han visto **eso que imaginan**, pero **temen podérselo encontrar** y como en su imaginación lo han visto tan claro, o incluso en dibujos, películas? **les preocupa pensar que pueda existir**.

En este caso, las familias **debemos hacerles ver lo que no existe y que tenemos la suerte de contar con la imaginación para crear, en nuestra cabeza, cosas fuera del mundo real**. No por esto tenemos que evitar que lean ciertos cuentos o que vean películas de fantasía, puesto que todo ello les ayuda a desarrollar su imaginación.

Lo que podemos hacer es **dosificar la información imaginaria que reciben**, que no todo el tiempo estén rodeados de fantasía, y, en la medida de lo posible, **que esa fantasía que les rodea sea bonita y agradable**. Todos sabemos que las hadas no existen y a los niños les encantan, en cambio, los monstruos les pueden hacer pasar más de una mala noche.

### **Pesadillas y terrores nocturnos**

Los miedos incontrolados y llevados a un nivel extremo pueden ser los **terrores nocturnos** que suelen aparecer **cuando los niños empiezan a razonar**. Ante esta situación, no existe argumentación alguna. Los niños, por mucho que tratemos de explicarles, **no controlan lo que les está sucediendo**, por lo tanto, lo más recomendable es **abrazarles, darles mucho cariño para que se sientan arropados y seguros y tratar de calmarles**. Tenemos que ser conscientes de que **es habitual** que aparezcan en esta etapa y que, de alguna forma, **hay que pasarlos**.

Con ese apoyo por nuestra parte y con algunas pequeñas pautas, que a veces nos oponemos a llevar a cabo pero que les pueden ayudar, lo llevarán mejor y una vez que los temores desaparezcan las pautas también se podrán ir eliminando paulatinamente.

Este tipo de **ayudas** suelen ser dejar la **puerta abierta de la habitación**, una **luz encendida**, tener necesidad de **oír nuestras voces**? Esto les pueden ayudar, pero son ellos los que tienen que **enfrentarse a la situación por sí solos y no podemos caer en el error de eliminar su autonomía ante la actividad del sueño**, es decir, durmiendo con ellos para evitar que se les pase o que tengan estos terrores. Podremos estar a su lado el

tiempo que sea necesario, pero es **importante que sigan durmiendo en su cama ellos solos.**

**Muchos miedos** aparecen porque **se contagian de otras personas**, amigos, hermanos y, **muchas ocasiones**, somos **nosotros los primeros responsables**. Todos los adultos, en mayor o menor medida, tenemos nuestros miedos, **pero en el momento que somos padres y madres** tenemos que ser capaces de **superarlos por nosotros mismos y evitar trasladarlos.**

Como bien se ha divulgado **el miedo es libre** y, por lo tanto, **hay que saber respetarlo**. Lo que, **para nosotros**, como adultos, puede **carecer de importancia** hay que comprender que **para ellos** puede ser **todo un mundo**.

Por lo tanto, **no debemos juzgar el miedo**, sí **saber escucharlos** y, ante todo, **darles confianza**. **Transmitirles que les podemos entender** y que **les apoyamos** y, ante todo, no decirles frases del tipo, por eso no tengas miedo, es una tontería, no pasa nada, no hace nada? Porque **por mucho que les demos explicaciones** el miedo es irracional y **lo único que podemos lograr**, es que, además que continúen sintiendo el mismo miedo, se **sientan desprotegidos y no apoyados** por nosotros.

**Tampoco** es conveniente **hacer un mundo del miedo** ni darle excesiva importancia porque si perciben que para nosotros ese miedo es importante **pueden llegar a preocuparse más**. Lo que mejor funciona es **escuchar** y, muchas veces, simplemente **estar con ellos** ante estas situaciones, que sientan cerca el apoyo, incluso estando en silencio, sin necesidad de hablar.

Las pautas comentadas pueden ayudarles a superar los miedos, pero es importante **no olvidar** que los niños tienen que pasar por algunos de ellos y que **ese enfrentamiento** les va a hacer **crecer como personas** y les va a **fortalecer**, puesto **que en la vida** van a tener que enfrentarse a **muchas situaciones de miedo**. A muchos de nosotros nos preocupa las primeras veces que nuestros **hijos sienten miedo**. Estas situaciones suelen coincidir con **edades muy tempranas**, lo que hace que nuestra **preocupación aumente** puesto que los vemos **débiles e indefensos**. Sin embargo, es **habitual** que los temores **surjan en esta primera etapa**.

EXPERTO:  
María Campo Martínez  
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.