



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Los miedos son habituales en los niños, aunque se manifiesta con distinta intensidad según la edad

El temor a la soledad es muy habitual en niños ya que todos quieren sentir cerca a sus padres, que son los que les dan seguridad. No obstante, es importante conseguir que no tengan miedo a quedarse con otras personas y que sus miedos no se conviertan en fobias.

Los miedos son una parte natural y necesaria en el desarrollo del niño. Al igual que nosotros tenemos miedo ante ciertas situaciones, también los niños sienten esta emoción

ante aquello que no conocen o que les resulta peligroso. Sin embargo, los miedos en los niños no son los mismos siempre, sino que evolucionan a medida que lo hace el niño.

Así, uno de los primeros miedos que surge en los pequeños es el miedo a la soledad. Las primeras manifestaciones de este temor aparecen a los 8 meses con la ansiedad por la separación. A esta edad, el bebé se da cuenta de que es una persona diferente de sus padres y que estos pueden dejarle solo, por lo que llora y se asusta cada vez que estos se van y le dejan con otra persona.

Este miedo dura hasta los 3 o 4 años, aunque se va haciendo más leve a medida que el niño madura y entiende que, aunque sus padres se vayan y le dejen, siempre vuelven.

No obstante, reaparece en torno a los 10-11. A esta edad, los niños tienen miedo a quedarse solos en alguna habitación de la casa, aunque sus padres estén en la de al lado. Estos niños no tienen problemas en jugar o hacer cosas solos, pero necesitan que sus padres estén cerca para sentir su confianza y apoyo. En definitiva, tienen miedo a quedarse solos, tanto física como espiritualmente. Les da miedo el abandono y la inseguridad que sienten cuando no están cerca sus padres, por eso buscan constantemente su presencia. Aunque parezca que ya son muy independientes y autónomos, todavía necesitan a sus padres para sentirse a salvo.

¿Cómo ayudarles?

Aunque los miedos son normales y forman parte del desarrollo de los niños, no debemos dejar que estos se conviertan en fobias, por lo que debemos enseñarle, gradualmente, a estar solo y no tener miedo de la soledad.

Para ello, lo primero es que las separaciones siempre sean progresivas, empezando por dejarle con otras personas poco tiempo, y siempre con buenos conocidos. Además, nunca debes mentirle y decirle que te vas solo 5 minutos o que vuelves enseguida si no es verdad o perderá la confianza en ti.

No alargues las despedidas ni te pongas a llorar o será mucho peor. Aunque se ponga triste y a patallar, se le pasará en cuanto desaparezcas. Y luego, cuando le vuelvas a ver, hazle ver que nada malo le ha pasado y que puede estar perfectamente sin ti. Incluso puedes recordárselo la siguiente vez que tenga que quedarse solo.

En casa, puedes empezar por dejarle jugando solo en su cuarto unos minutos. En cuanto te llame, acude. Ve poco a poco aumentando el tiempo que estás en otro cuarto, verás cómo se va acostumbrando.

Fomente en él la autonomía y la independencia, así tendrá seguridad en sí mismo y no dependerá tanto de ti. La soledad, en su momento y tiempo adecuado, hace que los niños sean más fuertes y aprendan a resolver sus problemas solos.

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.