

## OS MEDOS NOS NENOS E NENAS



O **medo** é unha reacción fisiolóxica deseñada pola evolución para eludir situacións de perigo, inmediato ou potencial. Moitos nenos expresan temor ante situacións cotiás concretas (ir durmir, quedar ás escuras, quedar só, ir á escola...).

Esta emoción é algo relativamente normal ata unha certa idade, e os expertos advirten que todos os nenos e nenas sofren algún, en maior ou menor medida.

Os medos permiten ó neno e nena entender o mundo, ensínanlle a ser mais precavido e coidadoso, pero algúns chegan a ser prexudiciais para o seu desenvolvemento.

Segundo algúns investigadores, os medos aparecen e desaparecen, cambian a medida que o neno vai crecendo e é capaz de superalos cando recoñece pouco a pouco a realidade. O seu desenvolvemento en función da etapa vital, segue en xeral, o seguinte patrón:

- **Ata os 6 meses** os expertos consideran que o bebé non expresa o medo propiamente dito. Neste momento aparece o medo ós descoñecidos e mesmo comezan a sentir ansiedade ante a ausencia dos proxenitores. Pero en xeral estes medos son positivos e poden indicar, mesmo, unha certa madurez.
- **Ós 2 anos** descubren que hai animais que lles poden facer dano, que non lles gusta a escuridade, non poden durmirse sos, angústianse cando se fan algunha ferida e asústalles o descoñecido. Por iso, seguen sen querer separarse dos proxenitores.
- **Entre os 2 e 6 anos** os medos evolucionan, xa que hai máis estímulos que os provocan. Entran en escena estímulos imaxinarios que lles poden xogar “mala pasadas” e os medos poden facerse algo máis abstractos (pantasma, monstros, malos dos contos, etc.). Tamén lles asusta o dano físico e aparece o medo aos ruídos fortes (foguetes, globos...) e fenómenos naturais (tronos, vento, terremotos...).
- **Dos 7 ós 11 anos** os medos comezan a ser menos imaxinarios e máis baseados na realidade. Soen ser especialmente sensibles ó colexio (exames, suspensos...), á aceptación social (integración no grupo, aspecto físico, facer o ridículo,...), ós danos físicos, á soidade, á enfermidade ou á morte. Nesta etapa tenden a gardar máis o secreto dos seus medos.

- **Na preadolescencia**, dos 12 ós 14 anos, dáse unha importante redución dos medos anteriormente acumulados. E toman importancia os relacionados co fracaso escolar ou co non ser aceptado por outros compañeiros.
- E xa na adolescencia, **dos 15 ós 18 anos**, seguen un pouco a liña da etapa anterior, aínda que cobran forza as preocupacións polas relacións persoais, e polos logros académicos e deportivos. En cambio, os temores a cousas como o perigo ou a morte que se puideron experimentar anteriormente vanse diluíndo pouco a pouco.

É preciso distinguir o medo da fobia ou a ansiedade. Mentres que o **medo** adoita ser unha reacción para poñerse a salvo dun potencial perigo (por exemplo cando o neno está preto dun can solto), a **fobia** prodúcese cando non hai nada racional que xustifique o temor (por exemplo: o can está lonxe, atado e aínda así sente unha gran angustia ata que non desaparece do todo do campo visual). Pola súa banda, a **ansiedade** vai un paso máis aló: é un temor que pode dispararse sen unha causa concreta, que nin o propio afectado sabería describir con exactitude.

En xeral, que o teu fillo ou filla exprese algunha fobia non che debe preocupar. A situación só é problemática cando o seu terror é desadaptativo, é dicir, cando non hai indicios racionais que xustifiquen un medo moi grande. Tamén pode ser un sinal de alerta se, co paso do tempo, as fobias non van desaparecendo, aínda que sexa dunha forma progresiva.

## Consellos para facerlle fronte ó medo:

1. **Identifica o medo que ten.** Deixa que o conte e escóitao.
2. **Fai que sinta comprensión e seguridade.** Frases como: *Non te asustes* ou *Tes que ser valente* pódennlle facer sentir que non o entendes e que está só ante o perigo, pensando que non o podes axudar a superalo. Proba a dicirlle: *É normal que sintas así* ou *soñar con eses seres ten que ser horrible*.
3. **Reacciona de forma relaxada e tranquila, sen rifarlle.** Esaxerar a situación pode dar lugar a que o neno ou a nena sinta maior atención ante os seus medos e sen querer, reforcemos os seus temores.
4. **Ensínalle a comprender a ansiedade.** Evitar o temido fai que supere momentaneamente o medo, pero non lle axuda a vencelo definitivamente. Explícalle os feitos de maneira sinxela, adecuando o contido á súa idade. Unha información adecuada sobre un feito que lles supera axúdalles (por exemplo por que é bo ir ó médico).
5. **Ensínalle trucos para manexar a ansiedade:** música, relaxación, pintar, escribir ou calquera actividade que lle guste e lle poida axudar. Permitir durmir cos pais debe ser algo moi excepcional, como motivo de festa, pero nunca como medio para solucionar o problema. Concédelle, na medida do posible,

algunha cousa que lle axude a sentirse máis a gusto na situación: unha “ mantiña”, un peluche, ter acendida unha luz tenue, contar, ter unha mascota, a súa mochila ou o seu estoxo favorito, etc.

6. **Buscar solucións conxuntamente** para axudarlle a que se enfrente de forma gradual ós seus temores. Ó principio coa vosa axuda, dándolle tempo para que o vaia facendo pouco a pouco só ou soa, sendo constantes pero sen esixirlle. Elóxiao en cada paso.
7. **Favorece a súa autoestima e autonomía** para que vaia tomando as súas propias decisións sobre como afrontar os seus medos. Un conxunto de habilidades que axudan a afrontar medos son as que teñen que ver coa educación emocional e social ou a intelixencia emocional na escola.
8. Ofrécelle unha visión adecuada do día a día, **ensínalle a non preocuparse ou enfardarse excesivamente polo que ocorre**, e a que o mellor é buscar solucións aos problemas. Debes ser un modelo de superación para o neno ou nena, tratando de non transmitirles os teus temores persoais.
9. **Axuda a que os demais tamén comprendan os seus temores**. A burla ou o ridículo dos seus temores non é unha axuda para superalo senón que fai que senta menos confianza en si mesmo e que trate de ocultar o seu medo. Se queremos axudarlle temos que comprendelo.
10. **SORRÍ!!** Se algo é aterrador cun toque de humor será mellor. Buscar xuntos o gracioso e divertido (por exemplo facendo un debuxo ou cantando unha canción...).

Se estas estratexias non funcionan, a fobia aparenta estar fóra de todo control ou as reaccións son desmesuradas, é o momento de pedir axuda profesional a un psicólogo ou psiquiatra.