

PARA AS FAMILIAS

UN POUQUIÑO DE TEORÍA PARA COÑECER A EMOCIÓN A TRABALLAR: O MEDO.

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/miedos-infantiles.html>

Medos infantís

Os medos e fobias infantís son naturais e universais, ocorren como algo normal no desenvolvemento dos nenos/as. Non entenden o mundo que os rodea o que lles crea incertidume e medo. Pero os medos poden ser perxudiciais, por iso debemos prestar atención aos medos dos máis pequenos.

Esta situación que estamos a vivir pode provocar este sentimento. Medo ao descoñecido, a estar en perigo, situación que non sabemos como resolver, nin como actuar, na que vemos que os maiores tamén teñen medo, que agora nos deixan saír pero que o virus sigue a estar entre nós...

Aínda sen ter en conta esta situación, o medo como se dicía no primeiro parágrafo, é un sentimento que vive sempre co ser humano. Así que imos facer un pequeno repaso dos medos ao longo das nosas vidas.

Tipos de medos e fobias nos nenos

Os medos van variando nos nenos a medida que crecen.

- O principal medo de todos os nenos/as é o medo a separarse dos seus pais, o medo ao abandono. Non comprenden o mundo e as súas persoas de apego apórtanlles seguridade e calma.
- Toda situación que supoña un cambio tamén lles produce medo. Ante este mundo desconocido para eles, necesitan estabilidade e rutinas. Por iso é importante nestes momentos seguir algunha rutina e tamén é fundamental transmitirles tranquilidade.

- Existen outro tipo de medos que os nenos aprenden, que lles son transmitidos polas persoas máis cercanas. É importante prestar atención aos nosos propios medos para non ensinarllos ao neno..
- Fobias específicas, como medo á oscuridade, aos monstros, a algún animal, etc. Estas fobias son parte normal do desenvolvemento do neno, pero poden converterse en algo problemático, por iso é fundamental, acompañalo para afrontar estes medos, empreando xogo e falando con eles de maneira que lles axudemos a desmitificalo.

Os medos evolutivos

Existen medos propios de cada etapa evolutiva, estos son os medos evolutivos.

- 0-24 meses. O medo é unha emoción básica e aparece desde un primeiro momento, é unha emoción temperá. Aínda que todavía non saiban falar, os nenos teñen medo, aínda que non os saiban expresar. Os medos neste primeiro momento son: medo aos extraños, a separarse da [figura de apego](#), ruidos fortes, animais, etc.
- 2 aos 6 anos. Os medos acompañan ao longo do desenvolvemento dos nenos/as, non se trata de algo que aparece e desaparece en cada etapa, senón que siguen un proceso. Nesta etapa mantendrán algún dos medos da etapa anterior, pero pouco a pouco iran substituíndo por novos medos. Nesta etapa teñen dificultades para diferenciar a realidade do imaxinario e moitos dos medos están relacionados coas cousas imaxinarias, son comunes o medo á oscuridade, aos monstros, pantasmas, bruxas, ogros, etc.
- 6 ao 11 aos. Nesta etapa o neno xa diferencia claramente entre los seres imaxinarios e a realidade, é por iso que irán desaparecendo pouco a pouco os medos da etapa anterior. Aparecen medos máis realistas: medo ao sangue, a sufrir algún dano eles ou os seus seres queridos, accidentes, agresións, á morte, etc. Tamén teñen medo a

deixar de ser queridos polo pais e a non ser aceptados polos seus iguais.

- Dos 12 aos 18 anos. A vida evoluciona hacia o mundo social e serán os medos relacionados co seu mundo social os que predominen. Medo á crítica, ao rechazo, a non ser aceptado, ao fracaso, ás relacións persoais, etc.

E non esquezades que...

O medo é una emoción boa!! Mantennos en alerta ante os perigos!! Pero non podemos deixar que domine as nosas vidas. Cando sintamos medo temos que pensar si é real e senón temos que ser valientes e buscar a maneira de superalo!!