ANSIEDAD Y TEMOR INFANTIL

No temas porque Yo estoy contigo…porque Yo soy tu Dios (Isaías 41.10)

Dr. Carlos Pinto
Psicólogo clínico y familiar

Los sentimientos de temor y ansiedad son normales en las diferentes etapas de la vida y en especial en la niñez y adolescencia. Uno de los sentimientos de temor en la infancia es el miedo a ser abandonado por la madre o el padre, por esa razón el infante llora cuando desaparece de su vista la presencia física de sus progenitores. Es muy común que en la etapa de la niñez se tenga miedo al fuego, a los carros, a los huecos de la tina o del baño, etc. Luego en la adolescencia la chica o el chico mas bien viven con los temores del rechazo social y el nivel de ansiedad se incrementa a medida que se involucran en relaciones con el sexo opuesto.

PROBLEMA O BENDICION

La ansiedad y el temor cuando son manifestados en forma intensa y constante pueden afectar la vida del niño y adolescente. Sin embargo es importante recordar que el temor y la ansiedad son parte inherente de la creación de Dios y sirve como un mecanismo de protección y de defensa. Por ejemplo cuando un niño siente miedo al ver el fuego entonces se retira y de esa manera este sentimiento lo protege de ser quemado. ¿Es entonces el temor un problema o una bendición?

El temor y la ansiedad en los niños y adolescentes se torna en un problema cuando les impide desarrollar su autonomía como creación de Dios. Si el temor es tan exagerado que imposibilita a la criatura el crecer a la imagen de Dios, o le impide ir a la escuela por hacer ataques de pánico, o no quiere salir a la calle por el temor a cruzar las calles, etc., entonces si es un problema mayor.

Las investigaciones clínicas muestran que los padres que son muy ansiosos y sobre protectores de sus hijos o hijas, o constantemente predicen catástrofes a sus hijos como: “no salgas a la calle porque un carro te puede atropellar o alguien te puede robar”, enseñan o infunden sentimientos de temor y ansiedad en forma desproporcionada. El sentir falta de control y el estar en un ambiente extremadamente incontrolable o impredecible, son experiencias en la infancia y que desarrolla en el niño un sentimiento de temor y ansiedad exagerado.

QUE HACER PARA PREVENIR Y SANAR

Dios nos ha creado con sentimientos y el temor es una bendición porque al sentirlo emite una señal que es necesario protegerse. Cuando al niño se le enseña a valerse por si mismo, se le afirma en sus capacidades y se le enseña a como cruzar la pista, a no tocar el fuego, etc., entonces crece sin miedos extremos. En estos casos, cuando los padres orientan y forman a sus hijos con calma y sin sobre protección, el temor que surge en una criatura en momentos peligrosos es una bendición porque se defienden y protegen. A continuación algunas sugerencias para ser consideradas:

QUE NO HACER

- No asuma una actitud ni emita mensajes ansiosos a los niños. Recuerden que padres ansiosos y temerosos “producen” niños ansiosos y temerosos. Si usted es

un adulto que trabaja con niños ansiosos evite trasmitir o aumentar este sentimiento en el niño o niña.

- No apresure al niño a concluir una tarea con un tono de voz ansioso, ni lo culpe exageradamente por hacer algo incorrecto.

- No profetice al niño diciéndole que seguro hará mal tal o cual tarea.

- No sobre proteja al niño porque esto le comunica que es incapaz y que su entorno es inseguro y que necesita constantemente la protección de una persona adulta.

- No sea intolerante antes los temores exagerados de los niños.

QUE SI HACER

- Fomente la autonomía en el niño y niña siendo consciente de sus tiempos que requiere para decidir que hacer en situaciones nuevas o para culminar una tarea.

- Modele, anime y premie el comportamiento independiente. Es posible que en casa el niño sea sobre protegido o viva en un ambiente muy inseguro y por lo tanto no confía en sus capacidades para controlar su entorno, anímelo cuando esté atravesando situaciones nuevas.

- Elogie al niño cuando enfrente cierta situación temerosa y acompáñelo en el proceso sin apresurar. Recuérdele en un lenguaje de acuerdo a la edad del niño que Dios es nuestro amparo y fortaleza y que usted estará allí para protegerlo e intervenir cuando sea necesario.

- Facilite espacios de capacitación lo cual fomenta la confianza. Cuando a un niño temeroso se le da clases de fútbol, natación, dibujo, música, etc., y logra desarrollar estas habilidades, adoptará una mejor confianza en si mismo y sus temores disminuirán.

- Los niños están en una etapa de formación y cuando viven en un ambiente muy inseguro, caótico, donde el nivel de agresividad es muy alto es posible que crezcan con temores y ansiedad. Las investigaciones muestran que padres ansiosos y temerosos "producen" hijos ansiosos trasmitiéndoles este sentimiento en su trato y en sus actitudes. La imagen de Dios no es compatible con el vivir a un miedo y temor enfermizo. Si usted trabaja o ministra a niños temerosos provea una experiencia diferente, un trato donde transmita aceptación, valoración y amor, tal como Dios se lo ha manifestado y mostrado a usted.

Dr. Carlos Pinto
Psicólogo clínico y familiar
cpinto@hcjb.org.ec
EIRENE-Internacional
www.eireneinternacional.org