

## Orientaciones para combatir el miedo en Educación Infantil

El miedo podemos considerarlo como un proceso natural y madurativo en la vida de los niños/as y considerado normal en ciertas edades. Éste es un fenómeno que se da en todas las culturas y tiempos. Es importante el saber que son muy necesarios en el proceso de aprendizaje, ya que es considerado como un proceso adaptativo para la especie, puesto que normalmente se nos enseña desde pequeños a sentir miedo y rechazo por situaciones que pueden ser peligrosas para nuestra integridad física.

Lo natural sería que estos miedos que el niño/a tiene de pequeño, vayan desapareciendo progresivamente. Pero este no siempre es el caso, ya que hay veces que el miedo es desadaptativo, y se da en situaciones en las que no hay ningún tipo de riesgo para el niño/a, pero sin embargo el pequeño/a actúa como si corriese un gran riesgo, o se da ya a edades más avanzadas donde se supone que debía de ir desapareciendo, lo cual suele ser un gran sufrimiento para él o ella, llegando a influir en situaciones de su vida cotidiana. En este caso se podría hablar de temores o miedos patológicos que pueden derivar hacia trastornos que necesiten de atención psicológica (fobias, ansiedad...)

El problema de estos niños/as, es que se encuentran en plena maduración, puesto que el miedo empieza a darse entre los 3 y los 6 años en una etapa de pleno crecimiento, con una gran imaginación y fantasía, lo cual en algunas ocasiones puede provocar que el miedo vaya a más, ya que puede no estar preparado para ciertas informaciones o estímulos imaginarios, y a veces puede que no entienda el mundo que le rodea y puede confundir lo real con lo imaginario. Es en estos momentos cuando tenemos que demostrarles que estamos a su lado y le ayudaremos a superarlo.

Por lo que hemos visto hasta ahora, es muy importante diferenciar cuando estamos en una situación de miedo considerada como normal, o cuando es ya algo más serio como la ansiedad o las fobias, pero no es fácil saberlo, puesto que son términos que van muy relacionados, por tanto es vital saber en qué se diferencian.

El **miedo**, como ya hemos dicho, es algo natural en el niño/a, ante la presencia de algún animal, o a la oscuridad, o situaciones que él considera de riesgo. Es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro e incluso pasado.

Sin embargo la **fobia**, es un trastorno de salud emocional que se caracteriza por un miedo intenso ante objetos y situaciones concretas, por ejemplo, a los insectos o a los lugares cerrados, animales, oscuridad...

Y por último la **ansiedad**, que está muy presente en todos los procesos de miedos y fobias. El término se utiliza para definir un estado de agitación del sistema nervioso central ante una situación de alerta, que pone a funcionar el sistema adrenérgico. Esta agitación puede producirse por un estímulo concreto (alguna fobia) o alguno que la persona no pueda describir.

Después de haber diferenciado los diferentes conceptos, proseguimos a comentar el miedo en la educación infantil.

### **La evolución del miedo en la etapa de Educación Infantil**

Debemos conocer cómo es el miedo en las edades que nos competen (0- 6 años), puesto que va evolucionando, es importante conocer dicha evolución para así poder intervenir de la forma más adecuada dentro de nuestra aula. Vamos a dividirlo en dos periodos: la primera infancia (0- 3 años), y la etapa preescolar (3- 6 años).

Dentro de la **primera infancia**, podemos decir que en un principio los bebés no sienten el miedo, al menos no hasta los seis meses de edad aproximadamente. Es a partir de esta edad cuando ya empiezan a sentirlo, en este caso miedo adaptativo. También se da la ansiedad de la separación de la figura de apego, y sobre los 8 meses se da la angustia, ya que empieza a diferenciar los conocidos de los extraños, sintiéndose incomodados por la presencia de estos últimos.

Entre el año y los dos años y medio, se da el miedo a la separación de los padres o miedo al abandono, lo que intensifica aún más el miedo a los extraños, por tanto es una parte importante a tener en cuenta a la hora de la escolarización ya que esto se puede alargar a otras edades más avanzadas, llegando incluso a la adolescencia, tomando forma de timidez. Comienzan a darse los miedos a algunos animales, los ruidos...

En la **etapa preescolar** se da una evolución de los miedos. Se mantienen los de etapas anteriores pero aumentan los estímulos que les causan miedos. Todo ello va evolucionando paralelamente al desarrollo cognitivo del niño/a, con lo cual aquí en esta etapa es cuando empiezan a desarrollar los estímulos imaginarios, como monstruos, brujas, oscuridad, fantasmas...

Los miedos más frecuentes en estas edades son: miedo a las personas desconocidas, miedo a la oscuridad, miedo a los ruidos fuertes, miedo a los animales, miedos nocturnos...

### **El origen del miedo**

El miedo es algo que se aprende por la observación del comportamiento de otra persona o por la experiencia directa. A parte de la capacidad que tiene el niño/a de desarrollar los miedos por sí solo, hay algunos factores que influyen sobre éstos.

- Los patrones familiares: algunos estudios dicen que los padres con tendencia a ser miedosos, o que sufren ansiedad, suelen tener más posibilidades de tener hijos con miedo o ansiedad, ya que el niño/a observa la reacción de sus padres cuando va a buscar protección en ellos. Debemos saber pues, que el niño/a

aprende por imitación y que reaccionará en muchos casos de la misma forma que actúen sus personas referentes.

- Aprendizaje directo: son aprendizajes que se adquieren por medio de la experiencia, o se aprenden de forma directa, por ejemplo el miedo a no respirar, o miedo a caerse...
- Información negativa: si se le da información negativa sobre alguna situación, persona u objeto estamos generando una fuente de temor, el cual tendrá mayor o menor fuerza dependiendo de la influencia o convicción que tenga para él/ella la persona que se lo diga. Hay veces que dar este tipo de información es buena, siempre que sea para evitarles algún tipo de riesgo y la información no sea errónea.
- Condicionamiento: que por alguna causa, haya sufrido alguna situación en la que ha realizado alguna acción y ha tenido consecuencias negativas para él/ella, entonces entiende que si vuelve a realizar esa misma acción, tendrá consecuencias.
- Experiencias: pueden sucederles muchas experiencias desagradables, o traumáticas, que generen miedo en el niño/a. Si los miedos son por algo grave, a veces puede derivar en trastornos clínicos como fobias, ansiedad, estrés post-traumático...
- La televisión y los juegos: en mucho de los casos el que vean alguna película o jueguen a algún juego que no es adecuado a su edad, puede producir miedo, ya que muchas veces éstos contienen imágenes violentas, de terror...

### **¿Qué hacer con el miedo? Orientaciones**

Si como hemos visto hasta ahora, en ocasiones, el miedo aparece porque alguien lo enseña, entonces, en ese caso, desaparecerá cuando alguien lo disuelva, sabiendo diferenciar los miedos que hemos de hacer desaparecer y los que no, dejando los que sean esenciales para la supervivencia porque con lleven situaciones de riesgo.

El miedo suele darse a lo desconocido, es por ello que una vez que se tiene la información necesaria sobre lo que tenemos miedo, éste desaparece. Por tanto, ante una situación de miedo en un alumno/a, debemos actuar principalmente con la información y explicarle de forma correcta la situación a la cual tiene miedo, y por qué no ha de tenerlo.

Esto se puede hacer de diferentes formas, teniendo en cuenta claro está la edad del niño/a. En estas edades donde los miedos empiezan a darse los verdaderos miedos (3- 6 años), podemos actuar mediante cuentos para trabajar el miedo, de forma que obtienen información, siempre intentando escoger temas cercanos a los niños y niñas. Por ejemplo podemos usar historias de monstruos, donde se personaliza y se ve que un monstruo es una persona y no tiene nada de terrorífico, o historias de niños con miedo a un monstruo que en realidad no existe, algún objeto mágico que nos ayuda a superar miedos...

Hacerles sentirse seguros, acompañarlos en sus miedos, y desmitificar. Por ejemplo:

- Si tiene miedo a la oscuridad, poner el aula a oscuras y jugar con linternas, o a encontrarse uno a otros por la voz, hasta que se acostumbre a la oscuridad...
- Si tiene miedo a las tormentas o truenos, dejarles que vean la lluvia y hablar sobre ellos, explicarles por qué sucede, que vean los relámpagos y contarles algún cuento al respecto.
- Si tienen miedo a los animales: obviamente a animales domésticos, las distancias se reducirán poco a poco, siempre y cuando el niño/a en ningún momento se sienta forzado/a a ello. Se les enseñarán bits de inteligencia, videos y películas sobre dicho animal, e incluso con el paso del tiempo y si la evolución va siendo favorable, se puede llevar un animal algunos días a clase, primero que el animal interactúe con el maestro/a, con los compañeros, que vea que no pasa nada y que el niño/a en cuestión lo haga cuando se sienta preparado/a. Si vemos que no es posible se cancelará hasta que tengamos otra ocasión en la que veamos que hay más posibilidades.
- Uno de los miedos que más influye en nuestro trabajo, es el miedo a las personas desconocidas, ya que es algo que se debe trabajar mucho en casa antes de la escolarización, puesto que en muchas ocasiones complica el periodo de adaptación. Pero tampoco es bueno que el niño/a pierda el miedo a todas las personas desconocidas, por tanto es importante hablarles sobre los peligros que tiene el hablar con personas que no conoce, pero decirles las formas con las que se puede defender de los desconocidos, como no aceptar caramelos, regalos, paseos... y si les obligan gritar y pedir ayuda. Pero en el caso de personas en las que confían sus padres y madres no han de tener miedo, explicarles pues que el maestro/a es una buena persona que no le quiere hacer daño sino que quiere enseñarle.

Éste último tipo de miedos es en el que me voy a centrar más, ya que es uno de los que vivimos muy a menudo en el aula de Educación Infantil, y debemos conocerlo para poder ayudar a los pequeños/as a que no sientan miedo a la escuela, ya sea en los primeros días de colegio o más adelante, lo cual sería lo que llamamos fobia escolar.

### **Fobia escolar**

En estos casos se suele observar un gran rechazo a la asistencia al colegio, incluso en algunas ocasiones llegan a observar temor. En el caso de la primera incorporación al colegio, suelen darse por que el niño/a tiene miedo al abandono por parte de sus padres, este caso es muy común y suele darse en muchos alumnos/a, sobre todo los que no han estado escolarizados anteriormente en guarderías, o no tienen mucho trato con personas que están fuera de su entorno familiar.

Pero hay otras causas por las cuales un niño/a pueda tener fobia escolar y que son consideradas más graves y que pueden traer diferentes problemas. Estas situaciones pueden ser provocadas por algún hecho traumático como participación obligatoria en algunas actividades, rechazo de los compañeros/as, rigidez del maestro/a... suelen negarse a ir al colegio, lloran, gritan, patalean, pueden intentar

escaparse del colegio. Se suele manifestar mediante dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, palidez... que suelen aparecer por las mañanas cuando van a ir al colegio, que curiosamente suelen desaparecer al terminar las clases, y solo se dan los días lectivos.

Por todo ello, es muy importante la comunicación con las familias, y orientarlos en el caso en que no sepan como reaccionar ante la fobia de su hijo/a, se le darán las siguientes recomendaciones:

- La asistencia a la escuela: una regla rigurosa: Hay que cumplir con la asistencia diaria al centro, de este modo puede que la fobia vaya mejorando con los días, ya que si se queda en casa, cada vez estará más reacio a volver al colegio.
- Firmeza: No hay que hacerles caso por las mañanas, cuando se quejan de estar enfermos si no hay ningún indicio de que esto sea cierto, si tiene suficiente fuerza para estar jugando en casa, tiene fuerza para ir al colegio.
- Aunque se le haga tarde, hay que llevarlo a la escuela. Muchas veces pierden tiempo a conciencia.
- Cuando grita y llora de forma desmesurada, se le debe de calmar y hablar con él/ella sobre sus miedos, tranquilizarlo y luego llevarlo al colegio.
- Si se tienen dudas de que realmente esté enfermo, y termina quedándose en casa, hay que llevarlo inmediatamente al médico, y si está realmente enfermo se le dará su tratamiento, si por el contrario es solo ansiedad por ir a la escuela hay que llevarlo inmediatamente. De este modo pueden ver que muchas veces el fingir alguna enfermedad no les sirve de nada.
- Se debe informar al maestro/a del caso del niño/a, si se observan mejorías o empeora. También se debe informar de las conversaciones que se haya tenido con el pequeño/a y si se conoce a qué se debe ese temor, ya que en ocasiones puede que en clase no se sepa a ciencia cierta qué es lo que le sucede.
- Hablar sobre sus temores hacia la escuela, es preferible que esto se haga un día en que el niño/a esté relajado, que será un día en que no tenga que asistir al colegio, si es algo en lo que se le pueda ayudar, se intentará hacer todo lo posible. Tras escuchar sus razones, hay que decirles que se les entiende, pero que debe asistir a la escuela porque es necesario para ellos.
- Si la fobia es relacionada con los compañeros/as, en caso de rechazo, o que le cueste relacionarse, es bueno que en sus ratos libres se le anime a interactuar con sus iguales, que se apunte a talleres, deportes... donde haya más niños/as y no pase todo el día solo con sus padre, madre o algún otro familiar.
- De vital importancia, el colaborar con los maestros/as como ya se ha dicho, y con el psicólogo del centro, y establecer un plan de acercamiento al centro.

- Evitar el sobreproteccionismo del niño/a, ya que esto hace que sea reactivo a la relación con otras personas.
- Expresarle lo positivo de asistir a la escuela, y motivarlos con algo que saben que le gustará.

Éstas han sido algunas orientaciones que debemos de proporcionar a los padres y madres en estos casos. Ciertamente es la familia quien puede ofrecer la mejor ayuda para estos niños, pero nosotros desde el centro escolar también podemos aportar ayuda en estos casos, ya que también es nuestra responsabilidad el hacerlo, y por supuesto muy importante:

- Cuando se trata de periodo de adaptación, por la primera incorporación al centro: en este caso el niño/a se agita al separarse de sus padres, por lo que en este caso debemos tranquilizarlo, y explicarle que su padre, madre, abuela, abuelo... regresará a recogerlo, pero que mientras tanto debe quedarse. Hay que procurar que esta separación sea firme y rápida, ya que es la mejor forma.
- En este mismo caso de primera incorporación al colegio, es bueno que los padres y madres visiten las instalaciones con ellos/as, y les vayan explicando lo que harán en cada lugar y lo bien que lo van a pasar.
- También es bueno que se traigan algún objeto de casa, un juguete, peluche, con el que se pueden sentir más seguros/as.
- Se les puede motivar con diferentes cosas en clase, ya que si van adquiriendo pequeños logros se les puede premiar, con llevarse algo de la clase, la mascota, un cuento... de forma que tiene que volver para dejarlo otra vez en el colegio.
- Animarlo/a a participar, pero sin obligarlo a hacer algo que no quiera, aunque debemos motivarlo y dejarle la opción de incorporarse a la actividad cuando esté preparado/a.
- Realizar juegos cooperativos, en grupo, actividades de integración al grupo, de forma que le hagamos interactuar con los demás compañeros/as, haga amistades y se integre al grupo- clase.
- Hablar sobre por qué no quiere ir al colegio, aunque se haya hablado con los padres y madres, es importante hablarlo con el niño/a y saber de primera mano qué le preocupa, así de paso también sabe que nos preocupamos por él/ella y le hará sentirse más seguros.
- Hemos de ir acercándole poco a poco a la rutina del aula, asistiendo primero menos tiempo a la clase, interactuando con pocos niños/as, e ir aumentando progresivamente hasta que se incorpore a la clase por completo (esta medida se tomará siempre que sea aprobada por el consejo escolar).
- Cuando hayan realizado algún avance, se le elogiará, y se le dirá lo bien que lo han hecho.

- Si el problema es alguna situación que se puede evitar se hará todo lo posible por que esa situación sea erradicada, hablamos ya de situaciones más graves y menos comunes, sobre todo en un aula de Educación Infantil, pero que no se descartan (acoso escolar por ejemplo).

### **Conclusión**

El miedo es algo natural y necesario en los niños/as, pero en algunos casos se puede complicar y traer problemas más serios. Debemos intervenir en todo momento tranquilizándolos, siguiendo diversas pautas, para que el problema no llegue a mayores.

La fobia escolar es algo que se da en muchos casos, aunque también hemos de diferenciar entre los miedos normales de los niños como la primera incorporación al centro, y la fobia escolar más grave, que se puede dar por diferentes experiencias traumáticas que el niño/a haya tenido en el colegio.

En todo momento hemos de intentar de ayudar y orientas a las familias, para hacer que este miedo vaya desapareciendo poco a poco y pueda establecer su rutina diaria como sus compañeros/as.

### **Bibliografía**

- Méndez Carrillo, F.X. (1999). *Miedos y temores en la infancia: ayudar a los niños a superarlos*. Madrid: Pirámide.
- Méndez Carrillo, FX (2003). *El niño miedoso*. Madrid: Pirámide.
- Crotti, E. y Magni, A. (2005). *Los miedos de los niños*. Barcelona: Ediciones Oniro.

### **Bibliografía web**

- [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)
- [www.psicologíainfantil.com](http://www.psicologíainfantil.com)