

En certo modo, podemos considera-los medos como algo desexable, porque son reaccións naturais de defensa ante situacións que consideramos de risco.

Nenos e nenas experimentan moitos medos ó longo do seu desenvolvemento (persoas estrañas, separación, escuridade ...). A maioría desaparecen sen máis.

Aquí centrámonos nestes medos, que poderíamos denominar “medos simples”. No caso de medos que dificultan o normal desenvolvemento da vida cotiá (fobias, ansiedade por separación, etc.) requiren unha intervención máis profesional.

Xa sabemos que hai diferenzas nas situacións ou obxectos temidos, así como no número de situacións e obxectos que se temen. Isto depende de variables como son o estado xeral do organismo, a facilidade ou dificultade para afrontar situacións de estrés, experiencias persoais, os modelos adultos ou as posibles vantaxes en relación coa atención que se consegue do adulto.



Libros e direccións de interese en internet

- VV.AA. (2007). Ya no tengo miedo. Barcelona: Beascoa.
- Gutiérrez, A. e Moreno, P. (2011). Los niños, el miedo y los cuentos. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Magni, A. e Crotti, E. (2005). El miedo de los niños. Barcelona: Oniro.
- D´Allancé, M. (2002) Cuando tenía miedo a la oscuridad. Barcelona: Corimbo.

<http://www.guiainfantil.com/educacion/temasespeciales/miedos/tienemiedos.htm>

<http://es.wikihow.com/ayudar-a-tus-hijos-a-superar-sus-miedos>

<http://www.guiainfantil.com/libros/cuentos/miedo.htm>



Como propoñiamos en anteriores documentos, se precisan algún tipo de aclaración ou afondar nalgún aspecto, estamos á súa disposición.

Medos e temores na infancia



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
Abril 2014

CEIP AGRO DO MUÍÑO
AMES-A CORUÑA

Aquilo que produce temor vai variando co desenvolvemento. Os medos máis comúns na infancia son os que sinalamos no seguinte cadro.

Idade	Medos
0-2 anos	Perda brusca da base de sustentación, ruídos fortes, estraños, separación dos pais, feridas, animais, escuridade.
3-5 anos	- Diminúen: perda de soporte e estraños. - Mantéñense: ruídos fortes, separación, animais e escuridade. - Aumentan: dano físico e persoas disfrazadas.
6-8 anos	- Diminúen: ruídos fortes e persoas disfrazadas. - Mantéñense: separación, animais, escuridade e dano físico. - Aumentan: seres imaxinarios (bruxas, pantasmas, extraterrestres, etc.), tormentas, soidade, escola.
9-12 anos	- Diminúen: separación, escuridade, seres imaxinarios, soidade. - Mantéñense: animais, dano físico, tormentas. - Aumentan: escola (exames, suspensos), aspecto físico, relacións sociais, morte.

Que facer?

Xa dixemos que os medos moi persistentes e que dificultan a vida diaria precisan de pautas específicas e, probablemente, a intervención de profesionais.

No caso daqueles menos severos e persistentes, pode resultar de utilidade ter en conta recomendacións como as que seguen.

- Non amosar medos ou, cando menos, tratar de controlar as reaccións diante dos nenos. Manifestándoos diante deles poden aprender a ter medo a algo que noutro caso non llo terían. Ademais, esta actitude das persoas adultas dificulta que desaparezan os medos existentes porque non favorece a exploración do entorno e, ó limita-la experiencia, favorece a consolidación do medo.
- Reforzar comportamentos contrarios ó medo, pero que non sexan imprudentes.



- Evitar a sobreprotección porque potencia a dependencia. É preferible que aprendan a solucionar pequenas dificultades de forma autónoma.
 - Non usa-lo medo como instrumento para controla-la conduta (o coco, etc.).
 - Non ridiculizar cando mostren medos. É máis adecuado escoitar e intentar que vexan que o temor non ten fundamento ou que é conveniente ser prudente, pero que non é ameazador aquilo ó que temen.
 - Non se trata de que ignoremos os seus medos, máis ben trátase de axudar a afrontalos e que se vaian acostumando ó que temen pouco a pouco.
 - Unha forma mediante a que podemos axudar é a lectura de contos nos que os personaxes superan medos, á vez que comentamos como resollen a situación.
 - Outra forma de axudar é o emprego de xogos que faciliten a superación do medo.
- Dous exemplos de prácticas que poden axudar na superación de medos menos importantes son o reforzo de condutas contrarias ó medo e o uso de xogos para afrontar medos como á escuridade.

En canto á primeira estratexia, en esencia consiste en:

- Dici-lle como imos facer. Por exemplo: “Imos estar a carón dun can todo o tempo que poidas aguantar”.
- Practicamos coa nosa presenza, á vez que alentamos a que aguante o que poida.
- Darlle información acerca de se o fixo ben, que fixo mal, etc.
- Felicitar polo que fixo, se o intentou, se avanzou un pouquiño.

Polo que se refire á utilización de xogos no caso de medo á escuridade, trátase de empregar unha situación lúdica como entramado no que sustenta-la estratexia para ir reducindo o temor pouco a pouco, por pasos. Algúns destes xogos son o das agachadas, o da galiña cega ou o da busca do tesouro.



wikiHow