



Papá, no apagues la luz, por favor

Lo que los niños escuchan y ven está cada vez más controlado, pero el miedo a la oscuridad y sus monstruos, a los animales o al agua se perpetúan a través de las generaciones

LOLA GALÁN

"Me da miedo el barco pirata de Peter Pan, porque tiran a los niños al mar y tienen que nadar mucho", cuenta Celia, cuatro años recién cumplidos. "Ah, y también los tigres. Los tigres más que los leones porque tienen más dientes". Otros miedos de Celia son más comunes a los niños de su edad. Por ejemplo, le asusta recorrer el pasillo de su casa a oscuras. "Me da miedo porque es como el bosque de Blancanieves".

Apasionada de los cuentos clásicos y de los relatos de todo tipo, los miedos de Celia tienen un trasfondo novelesco, pero los personajes amenazantes cobran vida solo en la oscuridad. También su amiga Candela, unos meses menor, teme a los personajes siniestros que pueblan los relatos para niños. "Sueño que viene un ogro, negro, negro, que me come y yo lloro mucho", cuenta. Celia y Candela hablan de sus miedos mientras juegan con las pinturas sin atender demasiado a las preguntas de los adultos. De día son muchas las distracciones y muchas las seguridades. Los temores de ambas llegan, sobre todo, por la noche, por eso es siempre complicada la hora de irse a dormir.

Los miedos de Celia y de Candela no son excepcionales. Son comunes a la mayoría de los niños, que viven en un paraíso asaltado por amenazas tan inexistentes como aterradoras. Generación tras generación, brujas, ogros, a veces ladrones, personajes malignos de todo pelaje siguen formando parte de los miedos atávicos de los niños. Y la

oscuridad es su reino, la atmósfera en la que se materializan.

En los sueños afloran todos estos temores hasta convertirse en pesadillas. Que no son malas en sí mismas, "porque sirven para procesar los miedos del niño", dice el doctor César Soutullo, director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Clínica Universitaria de Navarra y coautor del libro *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*.

Los niños de hoy crecen en una atmósfera protegida en la que padres y abuelos les colman de atenciones y regalos. Los cuentos que leen, a menudo, son revisiones de relatos clásicos en los que la maldad no causa estragos, y hasta el lobo feroz termina siendo amigo de Capercucita.

Y, sin embargo, la oscuridad y los monstruos que genera siguen siendo el miedo principal que declaran. Especialmente los más pequeños. Como si el subconsciente de la especie humana siguiera anclado en un remoto pasado.

María y Clara, de cinco y seis años de edad, respectivamente, sufren episodios de miedo por la noche. "Hay que quedarse con ellas un rato hasta que se duermen", dice su abuela. Y ser muy cuidadosa a la hora de elegir las lecturas. Hace poco dejó de leerles una versión infantil de *El robo de Notre Dame* porque "les daba mucho miedo el archidiácono que es el padre adoptivo de Quasimodo, un malo tremendo". Las brujas que aparecen en no pocos dibujos animados les obsesionan también cuando cae la noche.

Íñigo, de nueve años, descon-

fía de los animales desde que le persiguió un perro que andaba suelto en un parque público. "Es muy cauteloso. No hemos conseguido que montara un poni en un picadero al que vamos", se lamentan sus padres. El agua es otro temor recurrente. "Este verano fuimos a las piscinas naturales de El Páular (Madrid) y, aunque saben nadar, los niños no quisieron meterse en el agua. Decían que no se veía el fondo y eso les daba miedo", recuerda Ana María Martínez La Justicia, joven abuela de siete nietos entre los dos y los nueve años de edad.

Los miedos no desaparecen, pero van cambiando a medida que el niño crece. "Los más mayores son más sensibles a esti-

"Las pesadillas son formas de procesar el miedo", dice el doctor Soutullo

Celia: "Me da miedo el pasillo porque es como el bosque de Blancanieves"

mulos que tienen que ver con dudas sociales sobre si son apreciados por los amigos, miedo a los exámenes, a la sangre, a hacerse heridas...", añade Soutullo. A medida que el niño se hace mayor y aumenta su comprensión de la realidad, sus miedos se hacen más lógicos. Lo que no significa que no merezcan aten-

ción. Porque, como explica Paloma Méndez de Miguel, del gabinete Activa Psicólogos, de Madrid, a los miedos hay que hacerles frente si persisten durante demasiado tiempo. De lo contrario pueden transformarse en fobias. ¿Qué hacer, por ejemplo, con ese pánico incontrolado a los animales que tienen muchos niños?

"Lo que hace más fácil o difícil de superar un miedo no es el estímulo que lo provoca (perro, agua, etcétera), sino los recursos que uso ante ese miedo", explica esta psicóloga. "Si siempre evito el miedo, nunca lo afronto y además veo que mi familia se pone tensa ante esa situación será mucho más difícil de superar. Si, por el contrario, mi entorno normaliza la situación, me ayuda y acompaña para que pueda afrontarlo, y voy enfrentando el miedo poco a poco seguramente lo supere con éxito y sin necesidad de intervención profesional".

Existen diferencias entre niñas y niños. Pero una encuesta reciente, realizada en la Universidad Estatal de Ohio (Estados Unidos), entre 85 niños de ambos sexos, de 8 a 12 años, echó por tierra algunos estereotipos. Lo que asusta a los niños puede ser diferente de lo que altera a las niñas, pero el miedo es idéntico en ambos sexos.

Los investigadores llegaron a la conclusión de que los niños temían más a los animales, a los fenómenos sobrenaturales y a todo lo que podía afectar a su seguridad. Las niñas, en cambio, temían más a la oscuridad y a fenómenos naturales como las tormentas.



El miedo es una constante en la infancia como lo es en la vida adulta. Lo que cambia es el estímulo que provoca en nosotros esa reacción que, en condiciones normales, es positiva, porque nos ayuda a responder con más agilidad a una amenaza o un reto que se nos presenta. Vivir es, en cierto modo, temer, y también superar el miedo, que

Calma y penumbra para dormir sin pesadillas

La hora de irse a la cama es un momento crucial para los niños. Francisco Xavier Méndez aconseja a los padres en su libro *Miedos y temores en la infancia* que adopten un ritual estricto a la hora de acostar al pequeño. El profesor de la Universidad de Murcia hace hincapié en la importancia de acondicionar una habitación lo más agradable posible para el niño, en la que se encuentre a gusto. "Conciliar el sueño implica pasar del estado

de vigilia o alerta al de reposo. Para disminuir el grado de activación se retiran estímulos externos como la luminosidad. Si el niño protesta al apagarle la luz se reduce progresivamente la intensidad lumínica mediante un regulador eléctrico". Otra posibilidad, señala, es "enchufar un pequeño piloto" que ilumine tenuemente la habitación y no resulte excitante.

En cuanto al ruido, "los ruidos elevados o cambios bruscos

de volumen interfieren el sueño". Gritos, timbrazos, o cláxones en la calle pueden sobresaltar al pequeño. Pero un silencio sepulcral puede ser también contraproducente. "Tampoco es conveniente acostumbrar al niño a dormir en condiciones artificiales de silencio absoluto, de modo que cualquier ruido insignificante le despierte. Por el contrario, sonidos familiares y débiles tranquilizan al niño, que se siente acompañado".

Dentro de los rituales para preparar el sueño del niño hay un paso clave: evitar los juegos agitados y las imágenes excitantes. También los relatos inquietantes.

En tiempos menos concienciados sobre la necesidad de proteger a la infancia, abundaban los vecinos, tíos o primos que disfrutaban asustando al niño con historias de terror.

Hoy, en opinión de la psicóloga Paloma Méndez de Miguel,

ese desagradecido papel lo interpreta la televisión. "Se emiten en formato de dibujos animados muchas series y películas que no son adecuadas para los niños. Las edades recomendadas (a partir de siete años, a partir de 13 años) tampoco son fiables. Por tanto, es necesario que los padres supervisen la programación y la información que les llega a sus hijos filtrándola". Son muchas las series de dibujos que reproducen situaciones de violencia. El hecho de que una serie le guste al niño, añade Méndez, "no significa que esté preparado para verla".



LUIS F. SANZ

de otro modo puede truncar la propia vida.

Los humanos no somos los únicos en sentir esta emoción. Los animales viven en estado de alerta permanente. Tenemos miedo, con razón, a muchas cosas porque son peligrosas, o porque nos revelan nuestra propia fragilidad. El miedo es, en última instancia, la certeza de nuestra vulnerabilidad, detrás de la que se esconde la inevitabilidad de la muerte y el terror a dejar de ser. Pero, ¿cómo son los miedos a los que se enfrentan los niños?

Los muy pequeños no perciben los peligros reales, y hay que estar atentos para que no se lancen escaleras abajo, pero un ruido fuerte, un gesto duro, puede provocarles un ataque de pánico. Y en el niño que empieza a escuchar y a comprender, un relato de monstruos puede ser el desencadenante de muchas pesadillas. Las experiencias traumáticas dejan una huella mucho más profunda en el niño, que puede requerir una ayuda extra para superarlas.

Algunos dibujos animados son inadecuados, opina una psicóloga

Un trauma agudiza los miedos. Teo, de cuatro años, sufrió al morir su abuela

"Cuando murió mi suegra, con solo 53 años, mi hijo mayor no había cumplido los tres años, y lo pasó muy mal", cuenta Nuria López, de 36 años, madre de Teo, de cuatro años, y de Sol, de tres años de edad. "Ella vivía en nuestra casa, bañaba a los niños, les daba el biberón, y mi hijo estaba muy unido a su abuela. Cuando murió, primero le dijimos que se había ido a la luna, pero resultaba algo extraño. Pensamos que en el colegio le hablarían del cielo. Y le dijimos que se había ido al cielo, pero sin ningu-

na pista religiosa, porque no es nuestro estilo".

Teo, que siempre ha sido un niño sensible, reflexivo, empezó a tener un miedo tremendo a la pérdida, al abandono. "Le asustaba la idea de que su padre o yo nos fuéramos al cielo, como su abuela". De repente, la fragilidad de la vida humana se introdujo en su mundo infantil, tan necesitado de seguridades y certezas. El miedo del niño era tan grande que optaron por decirle que su abuela se había ido al cielo por fumar. "Y fue de lo más tremendo, porque ahora en cuanto ve a alguien fumando le dice que se va a ir al cielo".

La psicóloga Paloma Méndez de Miguel recomienda en estos casos que el niño siga un ritual de duelo. "Por ejemplo, haciendo un dibujo a la abuela o escribiendo una carta de despedida". Ha pasado más de un año, y Teo sigue recordando a su abuela, y siendo cauteloso. Su hermana Sol, pese a ser la pequeña, es mucho más lanzada. "No le tiene miedo a nada", dice su madre.

Porque no todos los niños sufren el miedo con la misma intensidad. Algunos tienen lo que los expertos llaman mayor vulnerabilidad biológica. "Las personas que son más nerviosas, que tienen un nivel de activación más alto, es más probable que experimenten miedos y los generalicen", dice Paloma Méndez. "Por ejemplo, que ante una única experiencia negativa en un ascensor, adquieran fobia a los ascensores".

Quizás podríamos decir, de forma más poética, que los niños más sensibles son más propensos a sentir miedo, e incluso a dejarse arrastrar por él. El doctor Soutullo apunta el dedo acusador también a los padres. "Un niño con ansiedad frecuentemente tiene padres con ansiedad, que además de haberle pasado en los genes su susceptibilidad a ser miedoso, pueden enseñarle a evitar estímulos, y esto aumenta la ansiedad. La ansiedad aparece en las familias".

Los padres son también culpables, a su modo, de estimular el miedo cuando se muestran hi-

perprotectores con sus hijos y no entienden la importancia de soltar amarras y enseñarles a crecer.

"La protección de los padres es una pauta adaptativa para el bebé, que no puede desenvolverse por sí mismo", dice en su libro *Miedos y temores en la infancia* (ediciones Pirámide) el profesor de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Murcia Francisco Xavier Méndez. Aprender es la clave. "Favorecer que se maneje por sí solo y simultáneamente irle retirando apoyos innecesarios constituye uno de los aspectos más arduos de la educación. La dependencia es una trampa tentadora. A veces, se prefiere peinar y vestir al niño, a invertir el esfuerzo de enseñarle, esperar a que lo haga y rectificar sus errores de principiante".

Un 2% de los niños en preescolar sufre fobias, un miedo insuperable

Proteger demasiado al niño, no darle autonomía, puede agravar su miedo

El niño con un déficit de aprendizaje, que recurre constantemente a los padres para todo, será más vulnerable a los miedos. Y su miedo puede convertirse en algo patológico.

"Al menos un 2% de los niños de preescolar sufren estos miedos que pasan a llamarse fobias. La cifra aumenta con la edad. Un 6% de los niños en edad escolar presentan algún tipo de fobia a agentes externos", explica el doctor César Soutullo. "No hay que olvidar que la ansiedad patológica es el trastorno mental más frecuente en la infancia. Algo que se minimiza muchas veces, pero que es importante porque puede provocar problemas de ansiedad serios en la edad adulta y hasta a la depresión".

Obviamente, la mayoría de los niños se enfrentan a un miedo normal. Ese que se resume en el miedo a la oscuridad, en la que cobran vida los fantasmas, ogros y malos. O el miedo al agua y a los animales, sean arañas, perros o serpientes. Un miedo que no deja de ser un reto, en el largo aprendizaje de la vida. En cada etapa un fantasma distinto perseguirá al pequeño. Y habrá que mirarle a los ojos. Porque, dice el doctor Soutullo, "si el niño evita las situaciones temidas y no se expone a ellas hasta dominarlas, el miedo será más difícil de superar".

EL PAÍS.COM

Particpe

¿Cuáles eran sus mayores miedos durante su infancia?