



Fobias infantiles

Por Valeria Shapira | LA NACION

Twitter: @vshapira |

El papá deja la luz del corredor encendida porque los chicos tienen temor de dormirse a oscuras. Después, les lee un cuento de Ray Bradbury. El protagonista es un muchachito al que no le gusta la noche y permanece siempre solo, en su cuarto, con lámparas, linternas, faros y faroles, candeleros y candelas, velas y velones. Pero cuando conoce a Negra, todo cambia. "Ella apagó la luz de la entrada -dice el relato-. ¿Ves? No estoy apagando la luz. ¡No, de ningún modo! Simplemente, estoy encendiendo la noche. Se la puede encender o apagar igual que una lámpara con la misma llave de luz."

Podría decirse que escenas como ésta se repiten en todos los hogares donde habitan niños pequeños. Las fobias infantiles -temor a la oscuridad, a los monstruos, a los ladrones- son universales y constituyen una etapa lógica y normal del desarrollo. Según los especialistas, sólo hay que preocuparse cuando no aparecen. Aunque también existen casos de fobias *mal curadas*, en los que se necesita ayuda de un profesional.

COSAS DE CHICOS

"Las fobias infantiles son como los dientes de leche: inevitables y necesarias. Es un buen índice que un chico de 3 o 4 años sienta miedo a la oscuridad, a los monstruos o tenga alguna pesadilla. Y no hay que echarles por eso la culpa a la televisión o a alguien en particular", explica el profesor doctor Ricardo Rodulfo, titular de la cátedra de Clínica Psicológica de Niños y Adolescentes y director del posgrado en la misma área de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Llamadas también *fobias universales*, éstas pueden detectarse a partir del segundo año de vida y "son un reflejo del crecimiento: el niño descubre que está solo en el mundo, en el sentido de que es responsable de sus actos. Se da cuenta de que, a pesar de mantener vínculos con otras personas, él tiene una individualidad. De hecho, en el fondo de toda fobia existe una situación de soledad".

El miedo a la oscuridad, a los ladrones, a los fantasmas y a los monstruos son las más comunes, pero - en todos los casos- "la oscuridad es una clave, porque se relaciona con los trastornos del sueño propios de esta etapa: el chico no se quiere ir a dormir, llora, tiene pesadillas o se traslada a la cama de los padres".

DE LO NORMAL A LO PATOLÓGICO

Frente a este panorama, algunos comentarios que se escuchan en reuniones familiares o de padres ("mi hijo, por suerte, no le tiene miedo a nada"; "no les teme a los extraños: ¡es tan sociable!") deberían ser -más que de orgullo- un motivo de consulta.

"Si un bebe llora ante un desconocido, esto es un buen índice. Significa que puede diferenciar algo o alguien distinto o extraño para él. Cuando llega la etapa de las fobias universales, no tenemos que preocuparnos por su presencia, sino en aquellos casos en los que están ausentes, pues esto puede indicar la existencia de patologías que van desde el autismo hasta la psicosis o la depresión, entre otras", afirma Rodulfo.

Por el contrario, así como los dientes pueden crecer torcidos, "las fobias pueden curarse mal y generar inhibiciones, que se traducen -por ejemplo- en problemas de aprendizaje o de relación con los compañeros de escuela". En casos más graves, esta mala resolución puede derivar en patologías como la neurosis obsesiva y en problemas que complican la adolescencia: dificultades para relacionarse con el sexo opuesto o impedimentos para tomar decisiones.

Pero en la mayor parte de los casos -como ocurre en su momento con los dientes de leche- las fobias infantiles van cayendo de a poco, entre los 6 y los 8 años, cuando ya han cumplido su función. Claro que, mientras los locos bajitos las atraviesan, es importante acompañarlos con afecto, un velador prendido o un cuento que -como lo pensó Ray Bradbury- los embarque en la aventura de encender la oscuridad y la noche.

¿QUIÉN TIENE MÁS MIEDO?

Las fobias infantiles desaparecen solas y sin mucho ruido. Pero en las familias con adultos fóbicos, "esta huida puede ser más traumática. Si una mamá tiene un miedo extremo a que su hijo se quede

solo, o duerma solo, porque supone que si lo deja se va a accidentar o se va a morir, su fobia puede reforzar las del chico y complicar su curación", ejemplifica Rodolfo.

Para el especialista, "hay que tener claro que un chico a quien sus propios temores no le impiden jugar -a solas y con amigos- hacer las tareas del colegio y desarrollar todas sus actividades en forma normal, no debe ser factor de preocupación para los padres". Lo importante es que los chicos comprendan que en el mundo existen peligros reales, pero no crearles peligros imaginarios. "Si cuando un chico está aprendiendo a caminar su padre le repite constantemente *cuidado, que te vas a caer*, puede terminar por crearle una fobia -explica el doctor Rodolfo-. Que los chicos se den algunos tropezones es normal. Lo que tenemos que hacer es ayudarlos en el aprendizaje." ■

TEMAS DE HOY

[Bienes Personales](#) [Ricardo Echegaray](#) [Dólar hoy](#) [Verano 2014](#) [Lionel Messi](#)

DESDE LA WEB



Una temporada de esquí para sorprender
(EFEtur)



Especial Navidad - EFEtur
(EFEtur)



Mercado de tablets, Apple y Samsung cederán terreno en favor de otros...
(IDG)

recomendado por