

El miedo ante los extraños

A lo largo de su desarrollo, el niño experimenta miedos muy variados y propios de su edad que van desapareciendo poco a poco. Desde un punto de vista biológico, el miedo es una reacción adaptativa que nos protege de posibles peligros reales o imaginarios. Es una de las emociones básicas dirigida a impulsar nuestra propia supervivencia. Por todo ello, no hay duda de que los miedos son evolutivos y habituales a cierta edad. Lo que va cambiando es el objeto temido a medida que el niño crece y va madurando.

¿CUÁLES SON LOS MIEDOS PRINCIPALES?

Durante los primeros meses de vida son varios los miedos que tienen los niños:

- Los ruidos fuertes: frente a cualquier estímulo fuerte, repentino o intenso, el niño puede reaccionar llorando.
- A quedarse solos: sienten miedo cuando nos pierden de vista o dejamos de acariciarlos.
- Miedo a los extraños: es el momento en que nuestro bebé llora ante los extraños.
- Aparecen los primeros terrores nocturnos.
- Miedo a los animales.

¿POR QUÉ EXTRAÑAN LOS BEBÉS?

Cuando nace el bebé y durante los primeros meses de vida, no sabe diferenciar entre su 'yo' y el de la madre, se creen que son parte de ella. No tiene noción del tiempo ni del espacio y, al salir su madre de su

campo visual, siente un profundo miedo al abandono. El bebé no es capaz de entender que mamá solo está al otro lado del tabique y que vuelve en menos de cinco minutos. Simplemente su madre se ha ido y siente miedo.

A partir de los tres meses de edad, el niño empieza a buscar activamente estímulos sociales: le atraen los rostros, las voces... aunque todavía no es capaz de reconocer las caras como tales y sonrío a todas las personas que se ponen delante de él. Al no diferenciar el rostro de su mamá y de su papá de los demás, el niño se siente a gusto en brazos de personas 'desconocidas'.

Pero entre los seis y ocho meses se produce un hito importante en el desarrollo del niño: empieza a distinguir entre los seres queridos y los extraños, se trata de una etapa pasajera en el que el niño llora por temor y busca la seguridad de sus padres. Esta fase también es conocida como 'la crisis de los ocho meses' o 'la crisis de los extraños'. Este cambio evolutivo es muy importante porque significa que el niño ya ha empezado a reconocer a su madre como otra persona y ahora solo le sonrío a ella.

¿QUÉ SIENTE EL BEBÉ ANTE UN EXTRAÑO?

A esta edad el bebé ante un extraño siente: "tú no eres mi mamá, tú me haces sentir inseguro, por tanto no te quiero mirar, no quiero que te acerques, te siento como un peligro y tengo miedo".

En algunos niños esta crisis puede ser leve mientras que en otros puede ser más intensa. Hay factores que hacen que unos niños se lancen con más facilidad a conocer nuevas personas que otras:

- El nivel madurativo: no todos adquieren el sentido del 'yo' a la misma edad.

Entre los seis y ocho meses se produce un hito importante en el desarrollo del niño: empieza a distinguir entre los seres queridos y los extraños, se trata de una etapa pasajera en el que el niño llora por temor y busca la seguridad de sus padres. Esta fase también es conocida como 'la crisis de los ocho meses' o 'la crisis de los extraños'.



Tenemos que permanecer a su lado y no perder el contacto visual cuando tenga uno de estos encuentros con desconocidos, pues el niño nos preguntará con la mirada si todo está bien y nosotros le tenemos que transmitir la confianza necesaria. No podemos olvidar que las emociones que muestran a esta edad en gran parte son las que nosotros como padres manifestamos.

- El carácter: el niño sensible y tímido se siente menos cómodo en el contacto con nuevas personas y necesita más tiempo, mientras que el niño extrovertido y espontáneo se acerca con soltura.
- La experiencia: los niños que crecen en un contexto familiar abierto, con visitas frecuentes, es más probable que teman menos a la separación.
- La actitud de los padres: si los padres se angustian con facilidad y son muy aprensivos el niño también lo será. Y si no admiten la reacción de su hijo, la crisis puede prolongarse.

¿CÓMO ACTUAR ANTE EL MIEDO A LOS EXTRAÑOS?

Ante esta reacción no debemos preocuparnos ni alarmarnos. Hemos de saber que son reacciones sanas que forman parte del desarrollo evolutivo de nuestros hijos. No podemos olvidar que las interacciones personales constituyen una parte muy importante en el desarrollo afectivo y comunicativo del niño. Los padres debemos ayudar a que vaya conociendo a otros adultos o pequeños desconocidos a su manera y a su propio ritmo. Es recomendable que el niño esté relajado y cómodo antes de dejarlo a solas con el desconocido.

Cuando veamos que nuestro hijo no quiera ir con un extraño, nunca le obligaremos a que lo haga, ni le diremos que tiene que estar en brazos de esa persona si él no quiere. Es muy importante respetarle y darle

tiempo para que sea él quien decida si quiere que lo cojan o no.

Tenemos que permanecer a su lado y no perder el contacto visual cuando tenga uno de estos encuentros con desconocidos, pues el niño nos preguntará con la mirada si todo está bien y nosotros le tenemos que transmitir la confianza necesaria. No podemos olvidar que las emociones que muestran a esta edad en gran parte son las que nosotros como padres manifestamos.

Debemos procurar dejar al niño a menudo a cargo de alguien a quien conozca bien, que no esté continuamente solo con los padres, así se acostumbrará a relacionarse con otras personas. En este aspecto tenemos que tener en cuenta en no cambiar a menudo de cuidador. Si va a asistir a alguna escuela infantil es mejor procurar hacerlo alrededor de los seis meses, lo aceptará mejor.



Debemos reconocer con palabras aquellas situaciones que para el niño supongan un gran esfuerzo. Para ellos es muy importante este reconocimiento ya que esto les hace confiar más en sus capacidades para afrontar cada día nuevos retos y les aportará seguridad a la hora de realizarlos.

Los amigos y familiares tienen que tener conciencia de que es una etapa importante en el desarrollo del niño y no deben tomar esta fase con rechazo, sino con mucho cariño y paciencia. Es aconsejable pedir a nuestros amigos que se acerquen al bebé ganándose su confianza, sonriéndole y haciéndole reír. Si de todos modos el niño muestra temor, mejor que no insistan.

¿QUÉ HACEMOS SI EL MIEDO ES EXAGERADO?

No podemos olvidar que este tipo de miedo va desapareciendo a medida que el niño dispone de una mayor maduración cognitiva, y si en cualquier caso a partir de los tres años nuestro hijo sigue presentando miedo ante los extraños, podemos decir que tenemos un niño tímido y seguiremos otras pautas para que el niño pueda vencer esta timidez. Si es este nuestro caso lo primero que tenemos que hacer es aceptar sus reacciones y ayudarle en el desarrollo de nuevas conductas sociales, por ejemplo:

- Llevarle al parque para que se relacione y juegue con otros niños, e intente así hacer nuevos amigos.
- Evitar contestar por él cuando le hagan preguntas, dejar que se exprese libremente.
- Evitar compararle con otros niños, esto les puede generar más ansiedad.
- Animarles a hablar en público, cantar, disfrazarse... sin que sea una imposición y que ellos tengan ganas de hacerlo.
- Reconocer con palabras aquellas situaciones que para el niño supongan un gran esfuerzo. Para ellos

es muy importante este reconocimiento ya que esto les hace confiar más en sus capacidades para afrontar cada día nuevos retos y les aportará seguridad a la hora de realizarlos.

- Hablar con la tutora del centro escolar para que apoye todas las iniciativas y pautas que se estén realizando en el entorno familiar. Desde el centro, también, se puede ayudar y orientar al niño para superar aquellas situaciones que le resulten más complicadas.

Lo fundamental es mostrarle con cariño que puede ir superando situaciones donde se vaya sintiendo seguro y a gusto consigo mismo, mostrándole que lo que pretendemos es ayudarle, es decir; que siempre puede contar con nosotros. No hay que olvidar que la familia es el pilar en el que se apoyan nuestros hijos y, por lo tanto, los padres debemos aportarles un entorno de estabilidad emocional y seguridad que les ayudará a ir superando cada dificultad que se encuentren.

Elixabet GORROTXATEGI
Psicopedagoga y profesora
NCLic