21390 - Cómo lidiar con los miedos de un niño

Pregunta

Tengo un hijo que tiene miedo de todo, incluso de su propia sombra, y no sé si la forma en que lo estoy educando es incorrecta o cómo puedo enseñarle a ser valiente.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Los especialistas en psicología infantil piensan que en su primer año un niño puede mostrar signos de miedo al escuchar un ruido repentino, como si algo cae de repente, y en otros casos similares. Un niño puede tener miedo a los extraños a partir de los seis meses aproximadamente, y en el segundo año un niño puede tener miedo a muchas cosas, como a los animales, a los coches, a la altura, al agua, etc.

En general, las mujeres muestran más miedo que los hombres, y la intensidad del miedo puede variar según la intensidad de la imaginación del niño. Cuanto más imaginativo es un niño, más temeroso puede ser.

Existen varias factores y causas que pueden aumentar los miedos de un niño, tales como:

- La madre. La madre puede asustar a su hijo con ideas de fantasmas y demonios, soldados, sombras, criaturas extrañas, etc.

- Demasiados mimos por parte de los padres, o que estén demasiado ansiosos y sensibles con el niño.

- Criar al niño en aislamiento, manteniéndolo dentro de las cuatro paredes de la casa.

- Contar cuentos de hadas que tengan que ver con genios y demonios.

… y otras razones.

Un niño puede volverse susceptible al miedo al adoptar los miedos de sus padres a través de lo que ve. Los miedos adquiridos de esta manera se caracterizan por su larga duración. Por lo tanto, dar un buen ejemplo juega un papel importante en la educación de un niño para que no tenga miedo. Lo que se requiere aquí es un ejemplo de valentía en todo tipo de situaciones diferentes, y no tener miedo a los animales que no son dañinos o a las personas en altos cargos cuando se exigen los propios derechos y, en general, no tener miedo sin razón.

Para hacer frente a los miedos de un niño, los padres deben prestar atención a una serie de asuntos, entre ellos:

- Educarlo desde la más tierna edad para que crea en Al-lah y Lo adore, y para que se vuelva a Él en todas las situaciones de ansiedad y miedo.

- Dar al niño cierta libertad y responsabilidades, y dejarlo hacer las cosas, según su etapa de desarrollo.

- No asustarlo, sobre todo cuando llora, con ideas de fantasmas, animales, ladrones, genios y demonios, etc. Se cita en el *hadiz*: "El creyente fuerte es mejor y es más amado por Al-lah que el creyente débil" (Muslim, 2664).

- Animarlo desde pequeño a relacionarse con los demás y darle la oportunidad de socializar y conocer a otras personas, para que sienta desde lo más profundo de su corazón que es amado y respetado por todos los que conoce.

Lo que aconsejan los psicólogos y pedagogos es darle al niño la oportunidad de conocer lo que le asusta, de modo que, si le tiene miedo a la oscuridad, no hay nada de malo en dejarlo jugar con el interruptor de la luz, apagarlo y encenderlo. Si le tiene miedo al agua, se puede hacerlo jugar con un poco de agua en un tazón pequeño, y así sucesivamente...

Los padres también pueden contarle historias de los heroicos *Salaf* (primeras generaciones de musulmanes), y educarlo para que adopte las actitudes del Profeta, para que desarrolle una

naturaleza valiente y heroica.

Pero si el miedo del niño es una forma de ansiedad, entonces su causa puede ser una serie de factores interconectados que, de acuerdo con la *Sunnah* del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), deben ser tratados de una manera sabia y cuidadosa. Estos factores que causan ansiedad incluyen:

- Ordenarle al niño hacer más de lo que puede, como dijo el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él): "Aquel que no muestra misericordia hacia nuestros menores y no reconoce los derechos de nuestros mayores, no es uno de nosotros" (Abu Dawud, 4943; At-Tirmidhi, 1921; también citado en *Sahih Al Yami*' por Al Albani, 5444).

- No satisfacer su necesidad de éxito. Se narró que 'Ali (que Al-lah esté complacido con él) dijo: "Nunca escuché al Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) decir: 'Que mi padre y mi madre sean sacrificados por ti' a nadie, excepto a Sa'd, a quien le dijo: '¡Dispara, que mi padre y mi madre sean sacrificados por ti!'. Y creo que eso fue el día de Uhud" (Bujari, 6184; Muslim, 2411). Esto demuestra que los padres deben animar a sus hijos sin importar el nivel de su rendimiento, para que se sientan motivados a hacerlo aún mejor.

- Llegar a los extremos en el castigo físico y tratarlos con dureza. El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Quien está privado de la dulzura, está privado de toda bondad" (Muslim, 2292).

- Condiciones de vida difíciles que llevan a los padres a descargar su ira en sus hijos, como la falta de armonía entre los cónyuges, que la madre tenga que salir a trabajar, o la falta de felicidad en el trabajo. El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "El hombre fuerte no es el que puede derribar a otro, sino que el hombre fuerte es el que puede controlarse a sí mismo en momentos de ira" (Bujari, 6116).

Por último, debemos señalar que esto no significa que el niño nunca deba tener miedo. El miedo es necesario en algunos casos, porque es esencial para la supervivencia del niño. Debe temer a Al-lah, temer el daño que la gente pueda hacer, temer cometer pecados, etc. Ese debería ser un tipo

de miedo natural, ni demasiado grande ni demasiado pequeño.

Y Al-lah sabe más.