

Ahora la gente le da miedo

Entre los siete y los diez meses el bebé experimenta un cambio radical de comportamiento. Pasa de estar a gusto con todos, a no querer quedarse con nadie más que con sus padres. ¿A qué se debe esta repentina desconfianza?

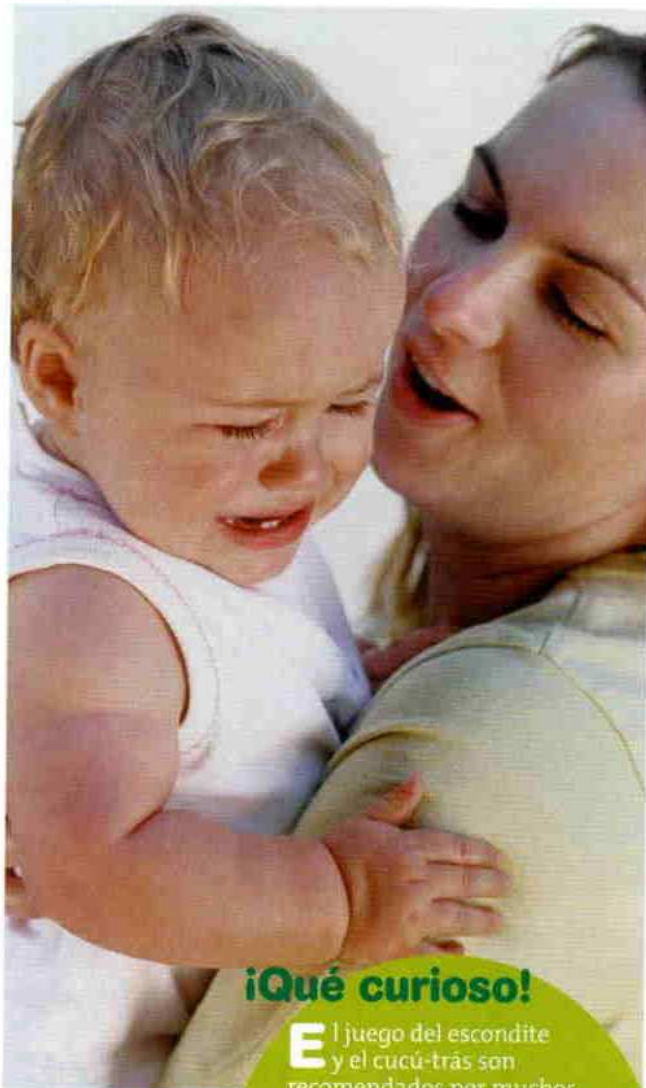
Hasta ahora vuestro pequeño se mostraba contento y risueño con todo el mundo, pero desde hace poco, en cuanto alguien distinto a vosotros entra en escena, rompe a llorar con cara de susto. No interpretéis esta reacción como que vuestro hijo va a ser un niño tímido e insociable. Lo que le ocurre es que se encuentra en una etapa delicada, denominada por los psicólogos "crisis de los extraños", que se caracteriza porque, de repente y sin motivo, le asusta perder de vista a sus padres o estar en otros brazos. Es una fase por la que pasan todos los bebés, incluso los más sociables, entre los siete y los diez meses. Y se produce justo en este momento por varias causas:

- Porque en esta edad el pequeño se percata de que es independiente de su madre, y eso le hace sentirse vulnerable.
- Porque ya ha desarrollado un fuerte sentimiento de apego a las personas que más conoce, su madre y su padre, y teme perderlos si no los ve.
- Porque va ganando autonomía, algo que le entusiasma pero que también le produce mucha inseguridad.
- Porque ya tiene capacidad para anticiparse a los hechos y sabe que, si llega la cuidadora a casa, es porque tú te vas a marchar. Por eso llora en cuanto la ve entrar por la puerta.

El "tratamiento" oportuno

Aunque el temor a los extraños es una etapa del desarrollo infantil considerada normal, si se prolonga en el tiempo (no suele durar más de tres o cuatro semanas) puede cronificarse o generalizarse a otros miedos.

El tratamiento más eficaz para evitar este riesgo consiste en evaluar los estímulos que el niño considera aversivos e ir exponiéndole a ellos progresivamente, empezando por el que menos le angustia y terminando por el que le hace sentirse peor, hasta que la ansiedad desaparezca. Estas exposiciones,



¡Qué curioso!

El juego del escondite y el cucú-trás son recomendados por muchos psicólogos para enseñar a los niños a tolerar las ausencias de sus padres. El motivo es que estos juegos les ayudan a entender que los objetos y las personas siguen existiendo cuando ellos no los ven. Y sus padres no son una excepción.

que deben ser graduadas por los padres en intensidad y duración, ayudan al pequeño a ganar confianza en sí mismo, algo que, a su vez, atenúa su sensación de miedo.

También es importante que los padres refuercen con muestras de cariño y halagos las respuestas positivas de su hijo ante los extraños y que, por el contrario, procuren no prestar atención a sus reacciones temerosas. De esta manera el pequeño irá abandonando ese tipo de respuestas y empezará a sustituirlas por las otras.

Otra medida adecuada consiste en propiciar aquellas ocasiones en las que el niño pueda desarrollar conductas sociales. Por ejemplo, es muy aconsejable que invitéis a vuestros familiares y amigos a casa. De este modo, el pequeño tendrá un punto de referencia que aliviará su sensación de miedo ante

Esta fase no suele durar más de un mes.

Animarle a dar besos es positivo para tu hijo. Obligarle a darlos, no.

El lado positivo de esta etapa

Que vuestro pequeño pase por esta "crisis de los extraños" denota aspectos muy buenos de vuestra relación:

- ✿ Vosotros estáis cumpliendo bien con vuestro papel, por eso existe ese fuerte lazo afectivo.
- ✿ Vuestro hijo se siente a gusto en su ambiente habitual.
- ✿ Dándole vuestro apoyo en esta fase de dependencia le ayudáis a adquirir confianza y seguridad en sí mismo, un logro imprescindible para que más adelante se atreva a afrontar nuevos retos y pueda madurar en todos los sentidos: físico, psíquico y emocional.

esta situación y le resultará mucho más sencillo habituarse a estar con otras personas distintas a vosotros.

Cuando os encontréis con un conocido por la calle, acercáos a saludarle con el niño en brazos, para que se sienta más protegido, pero no le obliguéis a besar ni a pasar a los brazos de esa persona si no quiere. Animarle y ayudarle a superarse está bien, pero forzarle a hacerlo es contraproducente, porque puede propiciar la conducta que intentamos erradicar.

¿Puede ir a la guardería?

Respecto a la guardería, hasta hace algunos años los psicólogos infantiles aconsejaban esperar a que el pequeño superara la etapa del miedo a los extraños para comenzar a llevarle. Sin embargo, hoy aseguran que no es perjudicial para él empezar a ir al centro justo en esta fase, siempre que los primeros días, hasta que se sienta más seguro, su jornada en la guardería no se prolongue más de dos o tres horas.

Aunque esta etapa de excesivo apego puede resultaros agobiante, no perdáis la calma. Gracias a vuestra comprensión, paciencia y apoyo, vuestro hijo irá ganando confianza en sí mismo y en los que le rodean, superará la fase del miedo a los extraños y volverá a ser tan amigable y atrevido como lo era antes. O incluso más.

Patricia Morcillo

Asesora: M^o Jesús Andrés, psicóloga

Más información en página 109.