



M.^a Luisa Ferrerós

TENGO MIEDO

LAS CLAVES PARA AFRONTAR CON ÉXITO
LOS MIEDOS DE LA INFANCIA

www.metodoferreros.com

 Planeta Prácticos

Tengo miedo

M.^a Luisa Ferrerós

Tengo miedo

Las claves para afrontar con éxito los miedos infantiles

Índice

Prólogo	13
----------------	----

Introducción	17
---------------------	----

Primera parte

¿Qué es el miedo?	19
--------------------------	----

¿Para qué sirve el miedo?	25
---------------------------	----

<i>Caso práctico de unos gemelos adoptados</i>	28
--	----

¿Cómo se siente el miedo?	32
---------------------------	----

Las causas del miedo	40
----------------------	----

Manifestaciones o señales de miedo en el niño	42
---	----

Diferencia entre miedo, ansiedad y fobia	44
--	----

Segunda parte

Cómo enfrentarse con éxito a los miedos infantiles	47
---	----

Nuestra mejor actitud como padres para afrontar con éxito los miedos de nuestros hijos	50
---	----

Estrategias básicas para enfrentarse al miedo	51
Tratamiento de desensibilización al miedo	57
Relajación progresiva	60
Soluciones para los más pequeños. ¡Entra en el Club de los Valientes!	63

Tercera parte

Miedos conscientes	71
Miedos imaginarios	73
<i>Caso práctico. Carolina se desvela cada noche</i>	75
Miedos reales	83
<i>Caso práctico. Claudia tiene alopecia</i>	86
<i>Caso práctico. Los padres de Clara discuten mucho</i>	95
<i>Caso práctico. La nueva vida de Ingrid</i>	100
<i>Caso práctico. Pablo sufre acoso en el cole</i>	104
<i>Caso práctico. A Max le preocupa la muerte</i>	112
<i>Caso práctico. Patricia es una gran indecisa</i>	116
<i>Caso práctico. Lucas se pasa toda la tarde haciendo los deberes</i>	123

Cuarta parte

Miedos inconscientes o nocturnos	127
<i>Caso práctico. Juan no quiere dormir fuera de casa</i>	132
Técnica de relajación para propiciar el sueño	135
<i>Caso práctico. El padre de Sandra siempre acude a su rescate</i>	149
<i>Caso práctico. Víctor se siente vulnerable</i>	153

Quinta parte

Las fobias infantiles	155
Cómo actuar frente a la fobia	159
Los niños y las fobias	161
<i>Caso práctico. Erick tiene pánico a mojarse la cabeza</i>	165
<i>Caso práctico. Aída no quiere sus orinales</i>	169

Sexta parte

El significado de los sueños	177
Significado de los sueños infantiles	184
Interpretación de los sueños y pesadillas infantiles	187
<i>Soñar que uno se cae</i>	189
<i>Las persecuciones</i>	191
<i>Soñar con monstruos</i>	193
<i>Los fantasmas</i>	195
<i>Magos y hadas madrinas</i>	197
<i>Las brujas</i>	199
<i>Los payasos</i>	201
<i>Soñar que se queda en blanco en un examen</i>	203
<i>El fuego</i>	205
<i>El sol</i>	207
<i>El agua</i>	208
<i>Los sueños que incluyen tierras</i>	210
<i>Volar, convertirse en pájaro o soñar como ángeles</i>	211
<i>Soñar como abuelos</i>	212
<i>Los accidentes</i>	213
<i>Soñar con ladrones</i>	214

<i>Un sueño con barcos navegando</i>	216
<i>Las bicicletas</i>	218
<i>Sueños con insectos</i>	219
<i>Sueños con animales</i>	221
<i>Soñar con padres</i>	223
<i>Soñar con la muerte o con personas muertas</i>	225
<i>Ensuciarse, sentirse sucio</i>	226
Conclusión	227
Bibliografía	229

Prólogo

Todos los grandes acontecimientos
tienen lugar en nuestra mente

OSCAR WILDE

Al enfrentarme al proyecto de este nuevo libro, no pude sentirme más identificada con sus contenidos. Surgió uno de los miedos más comunes entre los profesionales que intentamos plasmar nuestra experiencia en un libro: el miedo a la página en blanco, la ansiedad que produce no saber por dónde vas a empezar, pensar que no podrás comenzar.

Mi mente daba vueltas al tema y a cómo plantearlo, sin atreverme a escribir ni una página. A menudo fantaseaba con las nuevas tecnologías y la posibilidad de tener un ordenador conectado a mi cerebro que escribiera todos mis pensamientos. Espero que algún día se materialice, ya que yo seguramente trabajaría durmiendo. Siempre tengo los momentos de mayor inspi-

ración durante la última fase del sueño, antes de levantarme. En ese umbral entre la vigilia y el sueño, nada distrae mis pensamientos y éstos fluyen de forma inconsciente. Al plasmarlos en el papel, soy consciente de la lucidez que los arroja.

Pero, una vez superado el miedo a la página en blanco, surge otro peor: el miedo a que el ordenador no guarde todo lo que escribo o que, debido a una torpeza informática, borre sólo con pulsar una tecla todo el esfuerzo realizado. Eso me lleva a realizar numerosas copias de lo que escribo y a guardarlas en diferentes formatos. Sin embargo, aun siendo cuidadosa de forma casi compulsiva, no pude evitar que uno de esos primeros días en que el esfuerzo creativo supera al narrativo le diera de forma involuntaria a la tecla equivocada y se borrarán de forma casi mágica varias horas de trabajo y bastantes páginas escritas. Ante mi estupor comprobé que no había manera de recuperarlas, y aún no sé qué tecla fue la responsable.

El impacto emocional fue para mí insuperable durante cierto tiempo, y pensé que no me atrevería a volverme a enfrentar al ordenador y que tendría que escribir a mano. «Es más seguro», pensaba. El razonamiento era lógico, pero lo movía un miedo ansioso a que se repitiera la situación.

En efecto, el miedo es un monstruo inventado por nosotros que, una vez que surge, nos espanta y persigue.

Nuestra fantasía no tiene límites, así que tampoco existen límites a nuestra capacidad de inventarnos miedos.

Precisamente porque contribuimos a incrementarlo, también podemos desestructurarlo y superarlo. A veces hay que diseccionarlo y mirarlo como si lo hiciéramos a través de un microscopio para dividirlo en sus componentes, de manera que pierdan su potencia y sea más fácil enfrentarse a ellos con éxito. Mi miedo de escritora-psicóloga fue difícil de superar. Es un trabajo solitario y te enfrentas a él tras largas horas de trabajo directo con los pacientes. Así que determiné valerme de uno de los protocolos que he expuesto en el libro. Siguiendo y aplicándome la misma metodología que explico, logré superarlo realmente.

He experimentado por mí misma cómo el miedo te atenaza, te impide realizar las actividades que deseas hacer, y cómo uno mismo se puede enfrentar de forma estratégica a él y superarlo. Así que os invito a que leáis el libro y sobre todo a que si veis que vuestro hijo se encuentra en alguna de las situaciones que explico, apliquéis las soluciones que describo. A menudo os habréis de implicar toda la familia o será necesaria la ayuda de un profesional, pero os aseguro que la solución está en vuestras manos.