

Fobias específicas

La característica principal de las fobias específicas es el miedo irracional y desmedido ante situaciones que no son objetivamente peligrosas. Las principales fobias incluyen el temor a la sangre y heridas, el miedo a volar en avión, pequeños animales, etc.

Las fobias específicas se manifiestan por:

- La exposición al objeto de la fobia provoca una reacción de ansiedad que es desproporcionada para la amenaza real del objeto temido.
- El niño evita situaciones en que se puede presentar contacto con el objeto temido.
- El niño puede sentirse débil o cobarde y perder la autoestima cuando evita el objeto de la fobia.

Causas de fobias específicas:

Las fobias específicas suelen aparecer durante la niñez o la adolescencia y pueden persistir en la madurez. Existe la evidencia de que en estas fobias pueden intervenir factores genéticos o aprendidos.

Estas recomendaciones deben tenerlas en cuenta todas las personas que tienen contacto directo con el niño con fobias específicas para actuar de manera consistente y que la intervención tenga éxito.

- Analizar qué es lo que da miedo al niño. Ejemplo: que le puedan robar, ver una aguja, ver al animal.
- Intentar razonar con él y hablar de las posibilidades reales de que le puedan robar, de que ese animal le haga daño, etc.
- Ayudarle a hablar de cómo se siente en esas situaciones.
- Ayudarle a pensar en los pros y los contras de superar este miedo. Por ejemplo: "podré hacerme análisis sin pasarlo mal, podré estudiar veterinaria".

Animar al niño a enfrentarse a ese miedo

- Hacer una lista de las cosas relacionadas con el animal, la sangre, las agujas, o las cosas fuera de casa que le dan miedo. Por ejemplo: ver fotos de ese animal, ver películas en las que aparece sangre, etc.
- Ordenar cada una de estas situaciones en función del miedo que producen al niño, de menor a mayor.
Por ejemplo:
 - Hablar con otras personas de ese animal
 - Ver fotos sobre ese animal
 - Ver películas/documentales ...
 - Pasar cerca de ese animal ...
 - Tocar
- Animar al niño a enfrentarse a cada una de estas situaciones empezando por la más fácil.
- En el momento en que esa situación no le produzca miedo pasar a la siguiente.
- Felicitarlo por los avances.
- Hacer de modelo para el niño: darle ejemplo y ser el primero en acercarse al animal, en hacerse un análisis de sangre y en ver una herida sin ponerse nervioso/a.
- Nunca forzar al niño.