

Barcelona, 3 de febrero, 2016

Querido/a amigo/a:

Te enviamos **La vacuna contra el miedo**, el nuevo libro de la pedagoga y psicóloga infantil Montse Domènech, un método para vencer los miedos infantiles dirigido a todas las familias con niños de cualquier edad.

En la infancia, el miedo es una manifestación emocional muy frecuente que puede crear un trastorno emocional (angustia, ansiedad, inseguridad), conductual (pataletas, malos hábitos, rebeldía) o fisiológico (mareo, vértigos, dolores de barriga). Pero, a pesar de la perturbación que produce, el miedo es un trámite natural e incluso necesario en el proceso de madurez del niño.

El método Domènech para vencer el miedo muestra las técnicas conductuales necesarias para que cualquier tipo de miedo infantil remita en poco tiempo. A partir de un entrenamiento metódico de la situación que produce el temor, los padres lograrán que sus hijos dejen de tener miedo y adquieran la seguridad y confianza necesarias para afrontar los contratiempos que le brinde la vida.

**«Los preescolares jóvenes carecen del control necesario para redirigir sus pensamientos, lo que explica por qué tratar de hablar con un niño pequeño es improductivo».**

Kristin Lagattuta, doctora en psicología, Universidad de California en Davis  
(Cita escogida por Montse Domènech para ilustrar el libro)

**Montse Domènech** es licenciada en Pedagogía y Psicología Infantil por la Universidad de Barcelona. Su labor profesional la realiza en Punt Psicologia con un equipo multiprofesional de psicólogos, pedagogos, psiquiatras y logopedas. Colabora, desde hace muchos años con el Dr. Eduard Estivill, en el tratamiento de los trastornos del sueño, así como en el diagnóstico y la reeducación de otros hábitos.

Con el Dr. Estivill ha publicado diferentes libros dirigidos a padres, madres y niños, para ayudarlos en su proceso educativo. (*Vamos a la cama, ¡A comer!*, *Cuentos para antes de ir a dormir*, *Padres y adolescentes, ¡cuántas dudas!*, *Solos en casa*, *Serie de cuentos de Lila*).

Para más información **o una posible entrevista con la autora**, no dudes en contactar conmigo.

Un saludo,





## DOSSIER DE PRENSA



Un método práctico, rápido y eficaz para conseguir que los niños superen sus miedos.

A pesar del trastorno que producen tanto en el niño como en las familias, los miedos infantiles son sentimientos naturales que contribuyen a formar la mente humana, ya que ayudan a que los niños desarrollen su imaginación, aprendan a afrontar los problemas y a protegerse de los peligros.

Para los padres, los miedos pueden convertirse en un verdadero trastorno. Bien porque no saben cómo remediarlos, o porque estén interfiriendo en la convivencia familiar, este problema conlleva que los padres busquen con frecuencia el consejo de un profesional.

Este libro contiene la solución para los temores más comunes y que Montse Domènech ha tratado durante su trayectoria profesional: terrores nocturnos, pesadillas, sonambulismo, miedo a la escuela, a nadar, a la separación de los padres, a los ladrones o al médico, entre otros. Además de explorar estos complicados estados emocionales, *La vacuna contra el miedo* nos propone juegos y cuentos para leerseles a los niños antes de dormir, de forma que esta guía se convierta en una "vacuna" imaginaria que aleje los miedos de los niños y les devuelva la sonrisa definitiva.

**Los padres sufren en algún momento problemas de convivencia con sus hijos, bien sea por conflictos de horarios, comportamientos inesperados, celos, desinterés por los estudios o estados de desánimo, por ejemplo. Estos problemas son normales y corrientes durante su desarrollo y tienen solución cuando se tratan con sentido común y cariño.**

**Montse Domènech brinda sus cuarenta años de experiencia en el tratamiento de niños y adolescentes. Nos expone los problemas más frecuentes que los padres llevan a su consulta y nos enseña la manera más sencilla y eficaz de superarlos.**

## LA AUTORA

**Montse Domènech** es licenciada en Pedagogía y Psicología Infantil por la Universidad de Barcelona. Desarrolla su labor profesional en Punt Psicología con un equipo multiprofesional. Su trabajo se centra en la atención psicopedagógica de niños, adolescentes y jóvenes con trastornos escolares, conductuales y emocionales. En sus muchos años de experiencia ha tenido la oportunidad de tratar a una gran cantidad de niños y adolescentes que han presentado diferentes trastornos de comportamiento, falta de hábitos, bajo rendimiento escolar, conductas de riesgo, alteraciones emocionales y otro tipo de problemas.

En la práctica diaria de su consulta presta atención psicológica a adultos, adolescentes y niños; con ellos ha podido demostrar que, con un correcto diagnóstico y un tratamiento sistemático, los trastornos derivados de unos hábitos incorrectos pueden solucionarse.



**El libro está editado tanto en castellano como en catalán.**

**Coincidiendo con el lanzamiento del libro, el jueves de febrero Montse Domènech concederá entrevistas en Barcelona durante todo el día.**

Para más información o una posible entrevista con la autora, no dudes en contactar conmigo.  
Un abrazo,





## Entrevista con Montse Domènech, autora del libro

### *La vacuna contra el miedo*

---

«Es recomendable educar en la prudencia, sin sobreprotección»

#### **¿Qué es el miedo?**

El miedo es una manifestación emocional muy frecuente en los niños que expresa la inseguridad o temor hacia experiencias desconocidas o que no están bajo su control.

#### **¿Cuáles son los miedos más comunes?**

Los miedos más comunes están mayormente relacionados con la oscuridad o con la noche, aunque también se producen ante situaciones en las que el niño se siente poco protegido: quedarse solo, encontrarse con un animal, una atracción de feria, el médico, las tormentas, el mar...

#### **¿Cuándo empieza el miedo a ser un problema?**

El miedo llega a ser un problema cuando se convierte en una fobia que el niño se niega a afrontar, llegando a generar conflictos de relación o comportamiento. En algunas ocasiones puede llegar a generar trastornos de tipo fisiológico: vómitos, mareos, pataletas o incluso histeria.

#### **¿Qué papel juega la imaginación en el miedo?**

La imaginación es una arma muy poderosa que puede jugar un papel determinante en la sensación de miedo, ya que los niños absorben toda la información que reciben con poca capacidad de discernir lo que es real de lo que es ficticio.

#### **¿A qué edad debería un niño empezar a distinguir entre lo real y lo irreal?**

Aunque depende del proceso madurativo de cada niño, sobre los 7/8 años los niños saben reconocer fácilmente un hecho real de uno ficticio.



**¿Se ha encontrado con el caso contrario? ¿Un niño que por escasez total de miedo no tome las protecciones necesarias?**

En muchos casos, el niño puede haber recibido unos estímulos educativos con los que no detecte el miedo y no desarrolle este sentimiento. El modelo educativo de los padres o del entorno familiar es el que muestra las situaciones en que el niño debe tomar más precauciones. Es recomendable educar en la prudencia, sin sobreprotección, para que el niño sepa medir sus habilidades sin exponerse a ningún peligro.

**¿En qué se diferencia el miedo infantil al del adulto?**

En realidad el miedo del adulto es consecuencia del miedo en la infancia que no se ha superado o bien, fruto de una experiencia traumática que ha instalado este sentimiento en una etapa concreta de su vida.

**Un miedo mal llevado en la infancia ¿Qué repercusiones tendrá en la vida adulta?**

Es muy frecuente ver niños miedosos cuyos padres confiesan haber sido miedosos en la infancia o, incluso tener miedos en el presente. Sin ser plenamente conscientes de ello, han transmitido el miedo a sus hijos. Si no se invierte esfuerzo en superar estos miedos en la edad infantil, durante la edad adulta se puede convertir, sobretodo, en inseguridad, llegando a generar diferentes fobias, difíciles de soportar.



### **¿Qué favorece a la aparición de miedos?**

En principio todo lo que es desconocido por el niño, puede generar miedo, por eso es tan importante acompañar al niño en su aprendizaje dándole seguridad y confianza. De todas formas hay situaciones impredecibles que debemos reconducir para que los miedos no se instalen para siempre. Muchos niños viven situaciones fuera de la familia que pueden favorecer la aparición del miedo, una conversación con otros niños, una película, una discusión, una experiencia desconocida, etc.



### **¿Qué papel juegan los medios audiovisuales en los miedos?**

Juegan un papel muy importante pues cualquier imagen o secuencia puede interpretarse como inquietante, según cómo esté el niño. Es importante que los padres sepan en todo momento qué está visualizando, para darle explicaciones tranquilizantes o, incluso, para interrumpir la proyección.

**En el libro recoge muchas citas interesantes, como por ejemplo la de Sigmund Freud «La fantasía nunca está relacionada con la realidad» ¿Se ha documentado mucho para escribir este libro?**

La verdad es que hay muchas referencias de diferentes autores respecto al miedo de los niños de los que podemos aprender y en los que podemos basarnos por su rigurosidad.

**En su consulta ¿Son frecuentes las visitas por miedos infantiles?**

Generalmente llegan a la consulta por diferentes causas, pero en un momento u otro de la sesión surge el tema del miedo como un trastorno recurrente.

**La sobreprotección ¿Qué consecuencias puede tener en el niño?**

Es una de las causas de que el miedo sea tan frecuente en los niños. Siempre decimos que los padres no deben anular las posibilidades de desarrollo de sus hijos para no crearles inseguridad y miedo. Los niños más autónomos, raramente manifiestan el miedo de forma injustificada.

**¿Qué importancia tiene el juego en los niños?**

El juego es la herramienta más conveniente para que los niños desarrollen su imaginación y su inteligencia y con el que podemos observar más directamente el tipo de comportamientos que realiza. Es bueno que tengan alguna actividad extraescolar, complementaria a la escuela, sobretodo deportivo, creativa o social.

**¿Cómo ha sido su experiencia como madre y abuela con respecto al miedo de su hija y sus nietos?**

Tengo la inmensa suerte de haber vivido una experiencia muy positiva, con una hija muy fuerte, valiente y, sobretodo, perseverante en sus logros personales y profesionales. Con los nietos, también muy satisfactoria, con los que he percibido, paso a paso, sus avances, sus superaciones y sus ansias de saberlo todo. He aprendido tanto de todos ellos como de muchos manuales de psicología y educación.



**¿Hay algún rasgo común hoy en día de cómo los padres educan a los niños?**

Los padres de hoy en día sufren las consecuencias de una sociedad individualista y consumista, influyendo en su exceso de sobreprotección y sobre-abastecimiento de sus hijos.

**¿Qué les recomendaría?**

Que se dejen llevar por su sentido común, que quieran a su hijo cómo es y que no quieran hacer un niño “sabio que lo tiene todo”, sino un niño seguro y, sobretodo feliz y amado.

**Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.**