

# LOS MIEDOS



El miedo es una reacción fisiológica diseñada por la evolución para eludir situaciones de peligro, inmediato o potencial. Muchos niños expresan temor ante situaciones cotidianas concretas (ir a dormir, quedarse a oscuras, quedarse solo, ir a la escuela...).

Sin embargo, el miedo no es igual que una fobia o la ansiedad. Mientras que el miedo suele ser una reacción para ponerse a salvo de un potencial peligro (por ejemplo, cuando el niño está cerca de un perro suelto), **la fobia se produce cuando no hay nada racional que justifique el temor** (por ejemplo: el perro está lejos, atado y aun así se siente una gran angustia hasta que no desaparece del todo del campo visual). Por su parte, la ansiedad va un paso más allá: es un temor que puede dispararse sin una causa concreta, que ni el propio afectado sabría describir con exactitud.

- **Primera infancia (6 meses a 2 años):** los expertos consideran que un bebé no expresa miedo propiamente hasta los seis meses. Pueden temerles a los desconocidos e incluso sentir ansiedad ante la ausencia de los padres, pero en general estos miedos son positivos y pueden indicar, incluso, una cierta madurez.
- **Etapas preescolar (2 a 6 años):** evolución de los miedos infantiles, ya que hay más estímulos que puedan provocarlos. Pueden entrar en escena estímulos imaginarios y los miedos pueden hacerse algo más abstractos (fantasmas, monstruos, etc.). El miedo a los animales se desarrolla en esta etapa, y puede perdurar como fobia hasta la madurez.
- **Etapas escolar (de 7 a 11 años):** los miedos comienzan a ser menos imaginarios y más basados en la realidad. Puede aparecer el miedo a daños físicos, a los accidentes, a los tratamientos médicos, etc. Ocasionalmente pueden empezar a manifestarse el miedo a cosas como no adaptarse socialmente al entorno o a que los padres se separen, si el ambiente familiar no es propicio.
- **Preadolescencia (12 a 14 años):** importante reducción de los miedos anteriormente acumulados. En lugar de ellos, toman importancia los relacionados con el fracaso escolar o con el no ser aceptado por otros compañeros.
- **Adolescencia (15 a 18 años):** siguen un poco la línea de la etapa anterior, aunque cobran fuerza las preocupaciones por las relaciones personales, y por los logros académicos y deportivos. En cambio, los temores a cosas como el peligro o la muerte que se hayan podido experimentar anteriormente se van diluyendo poco a poco.



## Consejos para hacerle frente al miedo

Ante niños que se desvían de estos patrones, o que pueden sufrir una fobia importante, sigue estas 5 recomendaciones:

Es fundamental, antes que nada, **no reñirles ni obligarles a cambiar de actitud**. Si un niño tiene fobias es importante que no le hagas sentir mal por ello, y explicarle que el miedo es normal en ciertas situaciones.

- Por extraño que te parezca su miedo nunca lo ridiculices.
- Comunícate con él y analizad juntos la situación con naturalidad.
- Poco a poco, id afrontando las fobias juntos. Por ejemplo, si el niño teme a los perros, no los evites siempre cuando os crucéis uno por la calle.
- Ofrécele tu apoyo y demuéstrole que no tiene por qué tener miedo de una situación cotidiana. Ayúdale a analizar racionalmente que está fuera de peligro.
- **Ayúdale a que él mismo evalúe su nivel de miedo** y proporciónele estrategias para que, poco a poco, vaya vencéndolo (respirar profundamente, pensar en cosas agradables, recordar por qué está fuera de peligro, etc.).

## ¿Cuándo buscar ayuda profesional?

- Si los temores de un niño, o el miedo en general, empiezan a invadir el estilo de vida del niño,
- Si los miedos duran un período muy largo de tiempo y son muy intensos,
- Si afectan a su capacidad para relacionarse con los demás, se debe buscar ayuda. Estos miedos puede ser la manera en que el niño esté **pidiendo ayuda**.

## Referencias bibliográficas:

[Ansiedad, miedos y fobias](#). KidsHealth, 2011 [acceso: 22 de noviembre de 2013].



Parenting on child's health: Fears – Young children. Government of South Australia, 2013 [acceso: 22 de noviembre de 2013].

Los miedos infantiles. Psicodiagnosis: psicología infantil y juvenil, 2013 [acceso: 22 de noviembre de 2013].

**Rocío Fernández Sevilla**

[www.heuristicopt.es](http://www.heuristicopt.es)



# LOS MIEDOS



El miedo es una reacción fisiológica diseñada por la evolución para eludir situaciones de peligro, inmediato o potencial. Muchos niños expresan temor ante situaciones cotidianas concretas (ir a dormir, quedarse a oscuras, quedarse solo, ir a la escuela...).

WWW.HEURISTICOPT.COM

## Primera infancia (6 meses a 2 años):

Pueden temerle a los desconocidos e incluso sentir ansiedad ante la ausencia de los padres, pero en general estos miedos son positivos y pueden indicar, incluso, una cierta madurez.

## Etapa preescolar (2 a 6 años)

Pueden entrar en escena estímulos imaginarios y los miedos pueden hacerse algo más abstractos (fantasmas, monstruos, etc.). El miedo a los animales se desarrolla en esta etapa, y puede perdurar como fobia hasta la madurez.

## Etapa escolar (de 7 a 11 años)

Los miedos comienzan a ser menos imaginarios y más basados en la realidad. Ocasionalmente puede empezar a manifestarse el miedo a cosas como no adaptarse socialmente al entorno o a que los padres se separen, si el ambiente familiar no es propicio.

## Preadolescencia (12 a 14 años)

Importante la reducción de los miedos anteriormente acumulados. En lugar de ellos, toman importancia los relacionados con el fracaso escolar o con el no ser aceptado por otros compañeros.

## Adolescencia (15 a 18 años)

Siguen un poco la línea de la etapa anterior, aunque cobran fuerza las preocupaciones por las relaciones personales, y por los logros académicos y deportivos.

## Consejos para hacerle frente al miedo

- 1- no reñirles ni obligarles a cambiar de actitud.
- 2- Comunicate con él y analizad juntos la situación con naturalidad.
- 3- Poco a poco, id afrontando las fobias juntos.
- 4- Ofrecéle tu apoyo.
- 5- Ayúdale a que él mismo evalúe su nivel de miedo.
- 6- Si estas estrategias no funcionan, pedir ayuda profesional a un psicólogo.

## ¿Cuándo buscar ayuda profesional?

- Si los temores de un niño, o el miedo en general, empiezan a invadir el estilo de vida del niño.
- Si los miedos duran un período muy largo de tiempo y son muy intensos.
- Si afectan a su capacidad para relacionarse con los demás, se debe buscar ayuda. Estos miedos pueden ser la manera en que el niño esté pidiendo ayuda.

## RECURSOS



Una tierna historia de una nutria que no sabe nada y de cómo, poquito a poco, va adquiriendo nuevas habilidades que al principio dan miedo. Una bella manera de alentar a los más pequeños a superar nuevos retos.  
Autora: Amber Stewart. Ilustradora: Lynn Marlow.  
Editorial: Fortuna



Una historia donde una niña habla de todos los miedos que se va encontrando y sintiendo. Un catálogo casi completo de miedos para empatizar y hablar con los niños.

Autora: Jo Witek. Ilustradora: Christine Roussey.  
Editorial: Bruño



