

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.
- **Etapa 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.
- **Etapa 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 demuéstrale 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 proporcionale estrategias para que, poco a poco, vaya venciendo (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



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...).

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.

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.

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- Ofrécele 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.

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 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.

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.

¿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.

RECURSOS



Una tierna historia de una nutria que no sabe nada y de como, poco a poco, va adquiriendo nuevas habilidades que al principio dan miedo. Una bella manera de alejar a los más pequeños a superar nuevos retos.

Autores: Reinder 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.



