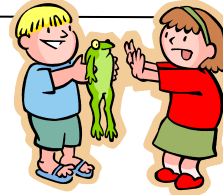


# LOS MIEDOS INFANTILES



**Los niños, a lo largo de su desarrollo, padecen y experimentan numerosos miedos.** La mayoría son pasajeros. El miedo a la separación, a personas extrañas, a la oscuridad, a la escuela y un largo etcétera, irán apareciendo y desapareciendo en determinadas edades y estadios evolutivos. Estos miedos les ayudarán a enfrentarse de forma adecuada a situaciones difíciles y amenazantes con las que se encontrarán a lo largo de su crecimiento.

La **función del miedo** en estos casos es proteger a la infancia de posibles daños. Los miedos son reacciones emocionales que forman parte del desarrollo y son constantes en la naturaleza humana. Es normal que los niños presenten miedos específicos.

## EVOLUCIÓN DE LOS MIEDOS EN FUNCIÓN DE LA EDAD

EDAD	SITUACIONES ATEMORIZANTES
0-6 meses	Ruidos fuertes, pérdida súbita de apoyo y soporte.
7-12 meses	Miedo a extraños, a la separación de los padres, a objetos que surgen bruscamente.
1 año	Personas extrañas, separación de la padres, heridas.
2 años	Ruidos fuertes, animales, separación de los padres.
3 años	Mascaras (personas disfrazadas), oscuridad separación de los padres, animales.
4 años	Ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
5 años	Lesiones corporales, ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
6 años	Oscuridad, seres sobrenaturales (brujas, fantasmas, extraterrestres, etc., lesiones corporales, separación de los padres, ruidos fuertes (tormentas).
7-8 años	Estar solo, seres sobrenaturales, oscuridad, lesiones físicas, hacer el ridículo.
9-12 años	Exámenes escolares (suspensos), lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte, oscuridad.

## PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA ALGUNOS MIEDOS



### El miedo a la oscuridad

El ambiente del **dormitorio debe ser agradable** para estimular el descanso de forma relajada.

La **luz se puede ir eliminando de forma gradual** si el niño se resiste a dormir y protesta cada vez que se apagan las luces, mediante el uso de reguladores de intensidad lumínica o ir cerrando progresivamente la puerta del dormitorio.

El **ambiente sonoro debe ser tenue**, sin grandes ruidos que puedan interferir y distraer la conciliación del sueño. Esto no quiere decir que haya silencio absoluto, ya que el niño podría despertar al mínimo sonido.

La **temperatura de la habitación debe ser la adecuada**.

Hay que acostumbrar a los niños a realizar siempre las **mismas rutinas de conducta antes de acostarse** para adquirir hábitos de conducta saludables:

1. *La hora de acostarse debe ser siempre la misma y sobre todo temprana para poder descansar ampliamente y adquirir un hábito de sueño saludable.*
2. *Debe orinar y evacuar antes de irse a la cama.*
3. *Haber sido bien alimentado para no experimentar hambre o sed.*
4. *Cepillarse los dientes.*
5. *Ducha o baño.*
6. *Realizar actividades sosegadas previas al sueño. No es recomendable juegos movidos o violentos que entrañen gran actividad física.*

Una de las grandes dificultades que se presentan con los niños pequeños al comenzar a dormir solos es la hora de **salir los padres de la habitación y apagar la luz**. En ese momento protestarán y pueden estallar con gritos y lloros. La actitud debe ser firme y segura. Consolarlos mediante caricias pero no cogerlos en brazos y sacarlos de la habitación para llevarlos al dormitorio paterno. Se permanecerá durante unos minutos junto a él para salir al cabo de un rato aunque no se haya dormido. Este procedimiento se repetirá hasta que entienda que no se va a salir con la suya.

También pueden **emplearse el uso de juegos en la oscuridad** para superar el miedo como la gallinita ciega, el escondite, etc. Se puede jugar en la habitación durante el día con las persianas bajadas, así se desmitifica la oscuridad como tal y el niño se familiariza con la ausencia de luz. Esta situación permite jugar a sombras con dedos en la pared, buscar cosas escondidas, adivinanzas sobre lo que está tocando y no ve, inventar conjuros para destruir a los monstruos, etc.



## Ansiedad por separación

Los niños, a medida que van creciendo y desarrollándose, van adquiriendo nuevas habilidades que les permiten ser cada vez más independientes. En torno al año empiezan a caminar y puede explorar su entorno de forma progresiva sin la dependencia del carrito. Es un **proceso inexorable hacia la independencia** que tendrá su punto culminante en la adolescencia.

Que los **niños sean autónomos en su funcionamiento es uno de los objetivos que los padres deben asumir en su educación**. Ir eliminando progresivamente los apoyos que recibe el niño de los padres favorecerá el desarrollo de su independencia personal. Hay que **evitar una sobreprotección** y fomentar el aprendizaje de habilidades mediante el aprendizaje en áreas de coordinación motora, lenguaje, relaciones sociales, comportamiento individual, la iniciativa personal, lo que dará como resultado una autonomía personal mayor.

Es conveniente procurar que **otras personas se relacionen con el niño** y de esta manera disminuir la dependencia excesiva hacia los padres o adultos a los que está vinculado. De la misma manera, también es conveniente introducir como táctica complementaria, ausencias cortas al principio, como quedarse con los abuelos un ratito para después alargar las ausencias de forma progresiva con el paso del tiempo.



## Miedos escolares

La **asistencia a clase** debe ser el objetivo prioritario en el tratamiento del miedo escolar. La resistencia a asistir a clase es una dificultad que hay que vencer para el tratamiento. La incorporación **puede realizarse de forma progresiva a lo largo de varios días incrementando el tiempo de permanencia en el centro**, o se puede realizar de forma súbita, en un solo día. Este último tratamiento se realizaría en casos de miedos leves y moderados. En casos de miedo intenso se procederá a utilizar la primera forma, es decir, regresar de forma escalonada, más pausadamente.

El día de la incorporación a clase se deberá realizar en compañía de un familiar adulto o persona de confianza que dirija la vuelta al colegio controlando la situación para crear un clima agradable. Será conveniente enseñar al niño procedimientos de autocontrol como ejercicios de respiración profunda y frases tranquilizadoras. También es conveniente dar muestra de cariño y aprobación, que las actividades escolares sean amenas y los materiales escolares atractivos.

Hay que tener en cuenta que un niño con fobia escolar goza de mucho privilegios como son levantarse más tarde de la cama, desayunar sin prisa, ver la tele más tiempo y gozar de la atención y preocupación de los padres.

## RECOMENDACIONES FINALES

1. No demostrar y manifestar los miedos delante de los niños.  
El miedo puede transmitirse de padres a hijos mediante el aprendizaje por observación. Unos padres miedosos además pueden interferir en la desaparición del miedo de los hijos impidiendo que estos exploren su entorno. La falta de experiencia influirá de forma decisiva en la consolidación de los miedos y su posterior transformación en las temibles fobias.
2. Seleccionar las lecturas infantiles adecuadas.
3. Contar cuentos agradables, exentos de terror y acontecimientos truculentos.
4. Fomentar la autonomía e independencia.
5. Seleccionar las películas a visionar, evitando las de terror y violencia.
6. Realizar cambios graduales en el entorno para acostumbrarlo a situaciones novedosas.
7. Reforzar los comportamientos valerosos.
8. Evitar la sobreprotección porque fomenta la dependencia.
9. Enseñar habilidades en relajación y autocontrol.
10. Y sobre todo, saber escuchar y dedicarles tiempo suficiente a nuestros pequeños.

### Algunas lecturas recomendadas:

- ✓ Beascoa (2007). *Ya no tengo miedo*. Colección: Todos somos diferentes.
- ✓ Gutiérrez, A y Moreno, P. *Los niños, el miedo y los cuentos. Como contar cuentos que curan*. Colección AMAE.
- ✓ Magni A y Crotti, E. (2005) *El miedo de los niños*. Oniro
- ✓ Mireille d Allance (2002). *Cuando tenía miedo a la oscuridad*. Corimbo

