



LOS MIEDOS INFANTILES

¿QUÉ ES EL MIEDO?

Una respuesta normal y natural ante amenazas reales o imaginarias.

- Miedo positivo. Cumple una función de “autopreservación” (miedo a herramientas peligrosas, vehículos a gran velocidad, carretera, animales feroces, etc). Sirve para enseñarle al niño a funcionar con seguridad ante estos peligros.
- Miedo negativo. Atenta contra la conducta “estable y constructiva” del niño. Provoca reacciones de llorar, retraerse, recular, agarrarse a los adultos, temblar, protestar y gritar pidiendo ayuda. Se trata de reacciones que denotan dependencia excesiva y ansiedad.

¿TIENEN IMPORTANCIA LOS MIEDOS EN LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS?

- Afectan al niño desde edades muy tempranas, pero será a partir de los cinco años cuando su incidencia perturbadora se haga más manifiesta.
- En relación con otros aspectos educativos, el miedo es un tema menor, pero, si el niño no evoluciona hacia la independencia, acumulará todos los temores. Si no se identifica suficiente y correctamente con los adultos más cercanos no sabrá hacerse mayor y nunca aprenderá a defenderse de los miedos. Si está aprendiendo a vivir con ansiedad, ésta provocará en él más de mil temores.
- La teoría psicológica del aprendizaje, nos presenta a los miedos como una f fuente de ansiedad. Sitúa a la ansiedad donde hubo fuertes miedos.
- Existe una relación estrecha entre inteligencia y miedo.
- En edades tempranas, entre los 24 y 35 meses, la inteligencia de los niños se relaciona mucho con las respuestas de miedo.
- Porque en estas edades la inteligencia es sobre todo percepción.
- A partir de los 3 años la relación directa inteligencia miedo decrece.
- Con el transcurso del tiempo, más de las dos terceras partes de los miedos desaparecen. De los que permanecen, muchos se transforman. Temores nuevos proceden de miedos anteriores, ya que los miedos se propagan por generalización de estímulos.: el niño que



fue asustado por un coco nocturno, ahora siente miedo de todos los ruidos de la oscuridad.

¿CÓMO SE INCUBAN LOS MIEDOS?

- Muchos de los miedos no son fruto de las experiencias personales de los niños, sino que los adquieren de otras personas.
- Las personas más influyentes, para bien o para mal, son aquellas con las que el niño se encuentra más identificado. El pequeño tiende a adoptar los temores de la madre, como por ejemplo: a los perros, a los insectos o las tormentas.
- Algunas madres, conscientes de ello, procuran intencionalmente evitar esta transmisión. Otras sin embargo se jactan de sus miedos, como si se tratase de un mérito y los transmiten a sus hijos con intensidad y perseverancia.

¿CUÁLES SON LOS ESTIMULOS TÍPICOS QUE PUEDEN PROVOCAR MIEDO?

- Ruidos fuertes (batidora, aspiradora, cohetes, globos que explotan).
- Desconocidos. (la propia sombra, el mar, las caretas) La oscuridad - La pérdida súbita de apoyo - Determinados animales. - El dolor, la sangre. - Elementos de los hospitales. Determinados rasgos de personas (barba, gafas, etc.).

¿CÓMO EVITAR EL MIEDO?

- Los adultos debemos esforzarnos en no transmitirle nuestros miedos al niño. La terapia más eficaz y más barata para curar el miedo, consiste en no transmitírselo al niño.
- Actuar serenamente, en la seguridad de que los niveles irán desapareciendo. Si a los padres deja de preocuparle el miedo de su hijo, provocarán que el niño abandone o supere el temor.
- Los miedos a partir de los 8 años disminuyen rápidamente. Los padres dirán al niño que ya no les preocupa su miedo, porque se han enterado que se le va a pasar él solo, que no intervengan.
- Concretamente, para prevenirlo:
 - ✓ Cuidar mucho los modelos que le presentamos.
 - ✓ No amenazar con cosas temerosas.
 - ✓ Educarle para ser prudente con lo temeroso.



- ✓ No ser sobreprotectores.
- ✓ Cuidar las películas o vídeos (incluidos dibujos animados).
- ✓ Desdramatizar situaciones temerosas de la vida (muerte, coches).
- ✓ Actuar siempre con la máxima naturalidad posible.

¿QUÉ NO HACER SI APARECE EL MIEDO?

- ✓ Reírnos de su reacción. No permitir que los demás se rían.
- ✓ Compararle con otros niños que no tienen miedo.
- ✓ Criticarle o castigarle por tener miedo.
- ✓ Hacer públicos los comportamientos de miedo del niño.
- ✓ Insistir con argumentos y razonamientos.
- ✓ Forzarle bruscamente a afrontar los estímulos de miedo.
- ✓ Protegerle en exceso evitando todo estímulo de miedo.

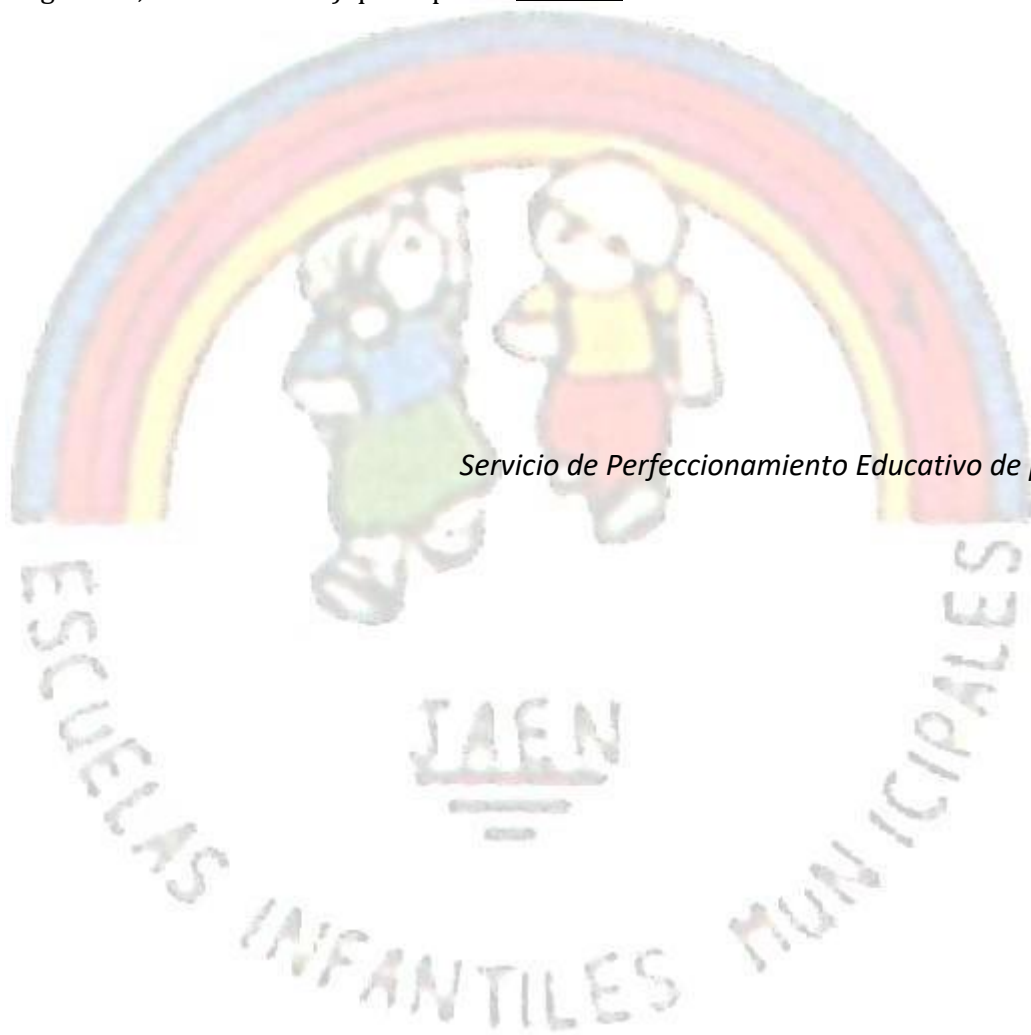
CUÁNDO APARECE EL MIEDO ¿QUÉ HACER?

- ✓ Actuar con tranquilidad si se presenta el “ataque de miedo”.
- ✓ Hablar con tonos bajos, ritmos y movimientos pausados.
- ✓ Entrenar con juegos los comportamientos correctos de reacción.
- ✓ Dejarle que se enfrente a los pequeños miedos, que se acostumbre a ellos.
- ✓ Felicitarle por cualquier avance en la superación de sus miedos, evitando “coletillas” del tipo: “ya es hora de que...”.
- ✓ Convencerle de que no hay que avergonzarse por tener miedo o algo. Utilizar frases como “yo también tengo miedo a....”.
- ✓ Ofrecer modelos concretos de cómo actuar. Ej. Montar en columpio.
- ✓ Ir aproximándole al estímulo provocador de miedo de forma progresiva y siempre en un ambiente de agrado y bienestar del niño.



CUANDO ENTENDAMOS QUE EL MIEDO ES NEGATIVO:

- ✓ Solicitar la intervención directa del especialista. La explicación no será suficiente, ya que cuando el miedo adquiere una dimensión fóbica es una reacción fundamentalmente emocional (inseguridad, incertidumbre) que supera a la razón.



Servicio de Perfeccionamiento Educativo de padres.