

El miedo es un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas. De 0 a 1 año, el miedo aparece en forma de llanto ante estímulos desconocidos. Entre los dos y los cuatro años, los tres tipos de miedo más frecuente en los niños son: miedo a la separación de su madre, miedo a los daños físicos y miedo a los animales. Entre los 4 y 6 años el temor a la oscuridad y a los seres imaginarios son los más habituales.

Los miedos son sentimientos totalmente normales en los niños, aparecen sin razones aparentes, están sujetos a un ciclo evolutivo y desaparecen en el transcurso del tiempo. Algunos autores defienden que el miedo a los extraños no desaparece, puede subsistir en la vida adulta como timidez.

Hay miedos que pueden hacer que el niño evite algún accidente, porque le enseñan a ser más precavidos en situaciones que exigen más cuidado.

Cuando los miedos infantiles dejan de ser transitorios hablamos de fobias. **Las fobias** son una forma especial de miedo con las siguientes características:

- el miedo es desproporcionado con respecto a la situación que lo desencadena
- el niño no deja de sentir miedo a pesar de las explicaciones
- el miedo no es específico de una edad determinada
- es de larga duración
- el niño no puede controlar el miedo
- interfiere considerablemente en la vida cotidiana del niño en función de las respuestas de evitación.

Las fobias infantiles aparecen con más frecuencia entre los 4 y los 8 años.

Recuerda que los miedos no son motivo para grandes preocupaciones si no interfieren en su desarrollo.

Pautas educativas

Si tu hijo sufre por algún miedo es muy importante que le transmita tranquilidad, seguridad y le ayude a superar sus miedos con mucho cariño y comprensión. Entre los tres-cuatro y seis años, el niño todavía no es capaz de separar lo real de lo imaginario, va conociendo la existencia de personajes a través de cuentos, películas,... y a la vez inventa personajes e incluso situaciones imaginarias.

Los padres saben que los miedos aparecen y desaparecen y cambian a medida que el niño va creciendo. Muchos de los miedos se ven inducidos por el ambiente externo como películas, cuentos, y otros están fundados en experiencias negativas en casa o fuera de ella y de hecho pueden servir a los padres como alarma para identificar situaciones de algún maltrato o abuso.

A medida que el niño madura va conociendo con más profundidad la realidad y así superara sus miedos. No se puede acabar con todos sus temores porque estos le permiten entender el mundo y a sentirse más seguro en su habilidad para luchar en la vida.

Los temores infantiles varían según el niño y las situaciones en las que él vive, pero por lo general, los miedos son universales. Vamos a comentar algunos miedos frecuentes:

- **miedos nocturnos**

hay niños que sólo consiguen conciliar el sueño si está uno de sus padres acostados con ellos o están acostados en la cama de sus padres. El miedo a dormirse solo puede estar relacionado a otros miedos, como las pesadillas. Los padres deben evitar excitación excesiva antes de la hora de dormir. Si el niño llama a gritos en mitad de la noche porque tiene miedo a estar solo, deben tratar de relajarle con tranquilidad, cuando acudan a su lado.

- **miedo a la separación**

para superar este miedo es importante favorecer la autonomía del pequeño y su independencia, para ello, es preciso reforzar su comportamiento independiente, su curiosidad y responsabilidad. Debemos respetar las decisiones que él tome y que sean posibles, del tipo "me pongo los calcetines, que ya sé "... Se deben evitar las conductas sobreprotectoras o los sentimientos de miedo y ansiedad de los padres, para no contagiárselas a los pequeños.

- **miedo a las personas disfrazadas**

los personajes malos de los cuentos infantiles o de la cultura popular provocan un gran impacto en los niños de estas edades, sobretodo si se lo encuentra físicamente y de forma brusca, ya sea en una persona disfrazada o en una película. Su desbordante imaginación y la línea no demasiado clara entre la realidad y la ficción hace que encontrarse con la bruja, pueda convertirse en una experiencia aterradora. Es muy importante evitar los sustos y las bromas y preparar al niño ante estas fiestas, proporcionándole seguridad y protección y hacerle ver la diferencia entre realidad y ficción.

¿Qué podemos hacer para vencer el miedo?

Existen emociones contrarias al miedo que resultan ser los mejores aliados para luchar contra él; nos referimos a la alegría, la seguridad, el humor, el enfado, la rabia o la risa. Enseñar al niño a enfrentarse a sus miedos de la mano de alguna de estas emociones resulta muy eficaz. Por ejemplo si un niño tiene miedo a la oscuridad podemos enseñarle a sentir rabia hacia el objeto que teme. Entrar en una habitación oscura sintiendo rabia o risa tonta, enfadarse con la oscuridad y con los personajes que imagina, son actitudes inteligentes, capaces de vencer el miedo.

Los miedos infantiles

Escuela Infantil

"KINDERLANDIA"