



Miedos Infantiles Evolutivos

Definición

Los miedos infantiles evolutivos son algo normal y habitual, que se han dado en los niños de todas las culturas desde el origen de la humanidad. En muchos casos, son miedos pasajeros, que remitirán con el paso del tiempo y que no son de gran intensidad. Lo que sí varía de unos niños a otros es la intensidad de estos miedos, la frecuencia con la que aparecen y el fenómeno temido, en función de la forma de ser del niño y de las vivencias que éste haya tenido a lo largo de su vida. Además, la forma de responder ante una situación temida no es la misma en todos los niños y cada uno actúa según sus patrones de respuesta más habituales. Puede ser que aparezcan los miedos que suelen darse más frecuentemente en el momento evolutivo que se encuentra o pueden ser miedos a objetos diferentes más propios de otras edades. Estos miedos característicos de las diferentes edades, cambian teniendo en cuenta la capacidad cognitiva, las relaciones familiares o con amigos y el desarrollo emocional de los niños.

Función Adaptativa del Miedo

Los miedos tienen una función protectora (y reflejan la gran inteligencia que el ser humano tiene) ya que los síntomas desagradables que experimenta un



Centro Psicológico Gran Vía

niño al tener miedo, le pueden alejar de peligros reales que pueden poner en peligro su propia vida o la de los demás (por ejemplo, no cruzar una carretera cuando vienen coches o no meter la mano en el horno cuando está caliente).

Evolución de Miedos según la edad

0-6 meses: Sonidos estridentes y falta de elemento de soporte.

7-12 meses: Personas desconocidas, angustia de separación por la ausencia de las principales figuras de apego (especialmente padres), imágenes que aparecen sin previo aviso y le sobresaltan.

1 año: Continúa el miedo a las personas que no conoce y a la ausencia de figuras de apego importantes. También temen las heridas y el daño físico.

2 años: Sonidos estruendosos, bichos y animales que les puedan dañar y ausencia de padres o figuras de apego porque temen estar solos ante lo desconocido. También comienza el temor a la oscuridad.

3 años: Gente disfrazada, caretas o máscaras y oscuridad. Se mantienen el miedo a los animales y la ausencia de padres.

4 años: Sonidos fuertes, oscuridad, animales y ausencia de figuras de apego. Además, empiezan a asustarse con los fenómenos naturales (tormentas, viento fuerte...).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

5 años: Se mantienen los mismos que el año anterior, y hay que añadirle el miedo al daño físico.

6 años: Oscuridad, seres malvados (brujas, fantasmas, ladrones...), daño físico, separación de padres, sonidos fuertes. Comienza la preocupación por las enfermedades.

7-8 años: La soledad, personajes de miedo, oscuridad, daño físico, sentirse ridículos (especialmente por carencias a nivel escolar, de cualidades deportivas o en las relaciones interpersonales).

9-12 años: Fracaso escolar (suspender un examen), daño físico, imagen personal, aceptación por parte de los iguales, tormentas, oscuridad y aparece, por primera vez, el miedo a la muerte y a las enfermedades.

Ante los objetos temidos, la reacción natural de los niños es evitar el objeto temido además de acompañarse de algún adulto para sentirse más protegidos y amparados.

Estrategias para mejorar los Miedos Evolutivos

Servir como ejemplo para que estos niños vean que no hay que temer en exceso a las cosas que no son realmente peligrosas. Que vean que otras personas (en especial sus padres o hermanos) se acercan a la situación que él teme y que no les pasa nada malo. Puede ayudar también facilitarles el acercamiento de forma escalonada y sin presión: es importante que se les refuercen los pequeños logros que consiga el niño y ser comprensivos ante

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

sus temores además de no tener en cuenta los pasos hacia atrás que pueda haber. Las aproximaciones sucesivas son más eficaces que intentar que se acerquen por completo al objeto temido. No se les debe regañar ni castigar y nunca hacer que sientan vergüenza o que se sientan ridículos por su temor. Hay que tratar de ver en positivo lo que se puede hacer con ellos en lugar de buscar consecuencias negativas con las que castigar al niño.

Tratar el tema de los miedos con el niño de forma pausada y relajada. Es importante que el niño perciba que puede hablar de sus temores sin tabús y que sienta que se le escucha y se le comprende. No debe percibir signos de ansiedad o angustia en sus padres. Hay que transmitirle (desde la calma) seguridad y que sienta que sus seres queridos confían en él y en sus capacidades. No se debe negar el temor del niño ni actuar como si no existiese ese miedo o no tuviese motivos para tenerlo.

No es bueno favorecer que el niño pueda evitar los objetos temidos sino que debemos ayudarle a enfrentarse de tal manera que él vea que es capaz de hacerlo. A pesar de que este sea el camino adecuado, es muy importante no obligar ni presionar al niño para que realice las conductas temidas. Hay que ayudarle dándole ánimos y potenciando su autoestima e independencia.

También ayuda en esta situación, dotar al niño de ideas y recursos para poder superar la angustia y ansiedad que estas vivencias le pueden estar generando. Para ello, habrá que enseñarle técnicas de distracción.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Tratamiento

En los casos en que los miedos se conviertan en un problema más serio, bien por la intensidad con que se padecen o bien porque se alargan mucho en el tiempo, hará falta intervenir a nivel psicoterapéutico. El procedimiento a seguir, será trabajar y abordar durante las sesiones psicológicas estos miedos y aprender herramientas para que los temores desaparezcan y, hasta que eso ocurra, interfieran lo menos posible con la vida cotidiana. A través del juego y de la metodología adecuada para cada caso, se tratarán los temores del niño llegando a mejorar así la calidad de vida del niño temeroso y la de sus familiares más directos.

Bibliografía

- www.psicodiagnosis.es
- www.psicoaragon.es
- www.conmishijos.com
- www.psicoglobalia.com

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39