

LOS MIEDOS "NORMALES" EN LOS NIÑOS - GUÍA DE USO



GUÍA PARA PADRES

**LOS MIEDOS «NORMALES»
EN LOS NIÑOS
GUÍA DE USO**

*Dra. María José Ruiz Lozano
Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz*

*Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil
Departamento de Salud Mental
del Servicio Murciano de Salud*

GUÍA PARA PADRES

Edita: Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Ronda de Levante, 11
Teléfono 968 36 26 71
30008 Murcia

I.S.B.N.: 84 - 699 - 2156 - 8

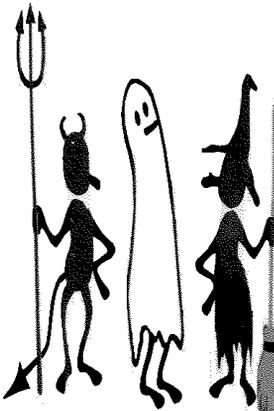
Depósito Legal: MU - 720 - 2000

Imprime: INTEGRAF MAGENTA, S.L.
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)
Carril de la Manresa, 8 - 13
Teléfono 968 30 47 91
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

Ciertos miedos son normales y posiblemente necesarios para el desarrollo psicológico del niño.

Asustarse ante un peligro real y tomar las medidas pertinentes para eliminarlo es necesario para la supervivencia y para la adaptación al medioambiente.



El miedo es el resultado de la percepción de una amenaza real o bien de una amenaza posible, imaginaria.

Los terrores de los niños cambian con la edad, haciéndose cada vez más específicos del entorno de cada niño, a medida que éste se va haciendo mayor.

El período de máxima incidencia de los miedos es entre los 2 y 4 años.

✓ **Los menores de 2 años** temen a los ruidos, a caerse, a objetos sorpresivos, a personas y situaciones extrañas y a lo desconocido en general.

✓ **Los 3 años** es el periodo de incremento de los miedos sobre todo a situaciones básicas concretas tales como la oscuridad, el miedo a ser abandonados o dejados solos.

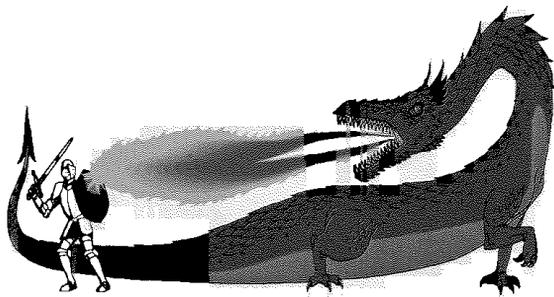
✓ **Entre los 4 y 5 años** se prolonga todo y aparecen los miedos "naturales", a los truenos, fuego, animales salvajes, etc.

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

✓ A los **6 años** siguen los anteriores y aparecen otros como a ladrones, secuestradores, brujas y fantasmas

✓ Entre **los 7-8 años** cede el miedo a animales grandes y comienzan los de animales pequeños: Cucarachas y otros insectos.

✓ Sobre estas edades y a los **9 años** los niños siguen teniendo miedos pero a su vez se sienten atraídos por ellos, así les gustan las películas de terror, libros de pesadillas etc.



✓ En la **preadolescencia** comienzan a desarrollarse los miedos a enfermedades, sobre todo las que están de "moda" en ese momento como meningitis, o las que hayan sufrido algún familiar o amigo: cáncer, infarto etc.

Por otra parte los objetos temidos por los niños pequeños **no son aquellos que los adultos desearíamos**: el tráfico, el fuego.

Pero a medida que el niño va creciendo, los adultos le vamos induciendo nuestros **miedos "útiles"**.

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

✓ Pero no siempre de la manera apropiada: es realmente **difícil** disponer la medida exacta de la "**cantidad**" y "**calidad**" de los **temores que hay que inculcarle al niño.**

✓ Es curioso observar cómo el niño (afortunadamente) es **refractario a algunos miedos "conceptuales" que tenemos los adultos:** concretamente hallamos que el miedo a las guerras, a la destrucción nuclear y a otras catástrofes de tipo universal, son casi imposibles de inculcar a un niño antes de la adolescencia.

¡Hay que ser "felices" al menos hasta los 12 años!

✓ Aunque esto en la actualidad está cambiando, por la influencia de la **numerosa información** que hoy día reciben los niños ya desde pequeños a través sobre todo de la televisión con imágenes demasiado "reales" y dramáticas de catástrofes naturales, guerras y accidentes.

✓ Por una parte **se acostumbran a ellas** y no las ven como algo real, en ocasiones **no las diferencian de una película.**

✓ Otros niños las ven hasta con **cierta morbosidad** siendo éstos sus programas favoritos.

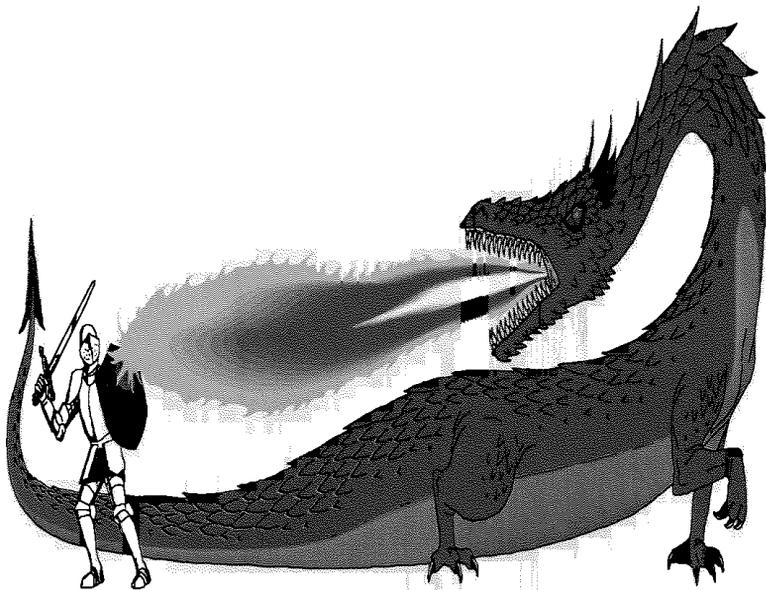
Pero luego estas imágenes que están **en su cerebro almacenadas** salen en los momentos en los que el niño está estresado o nervioso **apareciendo pesadillas y miedos durante el día.**

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS



**El período de máxima incidencia de los miedos
es entre los 2 y 4 años.**

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS



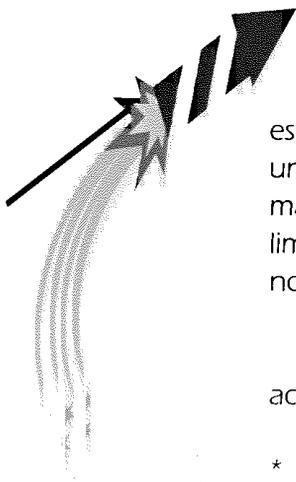
**A los niños les gustan las películas de terror
y los libros de pesadillas.**

**Pero cuando están nerviosos o estresados
aparecerán las pesadillas nocturnas
y los miedos durante el día.**

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

✓ Incluso los **dibujos animados** actuales son **demasiado violentos y agresivos** aunque son sus preferidos, con los que desayunan ya desde que se levantan pero les dejan la imagen de miedo y violencia, por lo que se les deben limitar.

✓ De todas formas es muy fácil que, en mayor o menor grado, los miedos infantiles **reflejen en muchas ocasiones los miedos de los padres** a través de la transferencia que se realiza, a veces de forma consciente y otras de forma inconsciente.



LAS FOBIAS SIMPLES

✓ Son miedos persistentes a un estímulo circunscrito, bien sea un objeto o una situación y que suponen un intenso malestar para el niño y una clara limitación para poder realizar una vida normal.

✓ También varían según la edad y van acompañadas de ansiedad.

- * En los niños **pequeños** son típicas las fobias a animales.
- * **Posteriormente** aparecerán otras, como a ascensores, tormentas, cohetes.
- * Y en la **adolescencia** la fobia a sangre, heridas y la fobia social.

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

- * Las fobias a conducir, a los aviones, a alturas y espacios cerrados son más frecuentes en los **adultos**.
- * Pero cualquier fobia puede darse a cualquier edad.

¿CUÁL DEBIERA SER LA ACTUACIÓN DE LOS PADRES?

1.- En la edad preescolar:

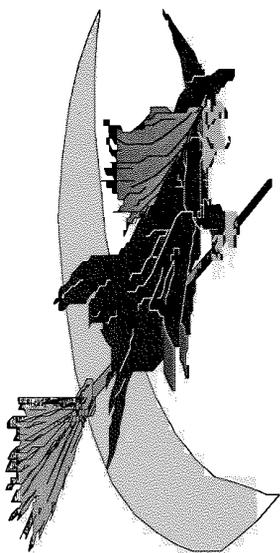
✓ Los padres deben proporcionar al niño el **apoyo físico y psicológico que le dé la seguridad** de que los objetos o situaciones temidas no pueden dañarle.

✓ En niños de esta edad **las explicaciones tienen un valor muy relativo** y en caso de niños angustiados resultan prácticamente incomprensibles.

2.- Niños en edad escolar:

✓ El apoyo verbal (explicaciones) debe complementar al físico y al emocional.

✓ Dichas explicaciones requieren **repetición**: es impensable que un niño pueda adquirir seguridad o vencer un miedo de una vez por todas, con una sola explicación. La repetición de los argumentos permitirá que, poco a poco, el niño vaya haciéndolos suyos y pueda aplicarlos aun en ausencia de sus padres.



LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

✓ El niño irá siendo capaz, cada vez más, de distinguir entre el sentimiento del miedo y la existencia de una amenaza real.

✓ **No** es conveniente **humillar o avergonzar** a un niño con miedos y tampoco forzarles a situaciones temidas abandonándoles a ellas.

✓ En cambio, puede ser positivo forzarle a la situación temida pero **ACOMPAÑÁNDOLE**, durante un tiempo largo, hasta que en presencia de dicha situación el miedo inicial llegue a agotarse.

✓ Si le abandonáramos y le apareciera un estado de terror, el niño huiría angustiado, lo que complicaría el posterior tratamiento.

✓ Afrontando la situación temida, **CON APOYO**, animando al niño, mostrándole satisfacción por los logros y haciendo que se enorgullezca de ellos, reforzaremos positiva-mente las conductas deseadas.

* Hay que mantenerse **SERENOS Y FIRMES**.

* **No debemos caer en la sobreprotección excesiva** ya que aumentaremos sus miedos.

LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

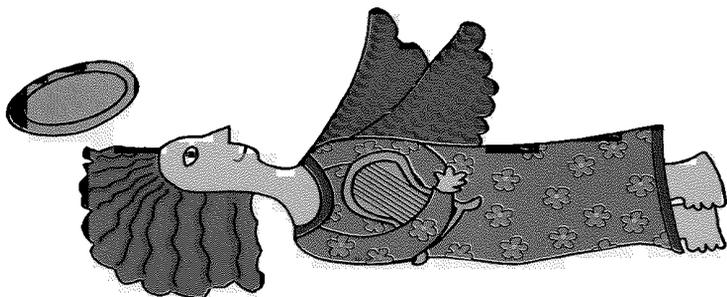
✓ **Tampoco debemos ceder** en darle al niño todos los objetos y requisitos que según ellos hacen disminuir su miedo.

✓ Como por ejemplo coger todos los peluches y estar en el sofá sentado con sus papás, hermanos, todos juntos sin poder moverse de ahí hasta que pase una tormenta o un corte de luz.

✓ Hay que actuar con normalidad y sin excesiva sobreprotección, esto no le quitará el miedo sino que cada día necesitará un "peluche más" o un requisito nuevo.

¿QUÉ HACER EN CASO DE QUE UNO DE LOS PADRES TENGA TAMBIÉN ALGÚN MIEDO?

- * No es infrecuente que alguno de los progenitores tenga también el mismo miedo que su hijo: temor a la oscuridad, a las tormentas, al dentista, etc.
- * Por supuesto, deben tratar de **mantener el control ¡al menos delante del niño!**
- * Pero si el niño les pregunta si están angustiados, la respuesta debe ser afirmativa.



LOS MIEDOS «NORMALES» EN LOS NIÑOS

- * En caso contrario, al negar la evidencia no haría más que aumentar la confusión del pequeño.
- * Una posible respuesta podría ser: "Sí, yo también estoy asustado, pero sé que nada va a ocurrir".
- * De esta forma se le enseña que, cuando no se puede evitar que el miedo se presente, hay que **aprender a superarlo**.
- * En muchos casos de este tipo, sorprendentemente, vemos niños que **superan el miedo mucho mejor que sus padres**.

LECTURAS RECOMENDADAS:

- *Ansiedades y miedos*. J. PEARCE, Ed. Paidós.



M. J. Ruiz Lozano, C. Gómez-Ferrer Górriz. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

