



Los miedos de los niños

Los miedos son una parte normal de la infancia, y son típicos en ciertas edades. El miedo es real para su hijo, lo que significa que necesitan que los tomen en serio. Al igual que los adultos, cuando los niños sienten la sensación de control entonces tienen menos miedo. Algunos miedos se desarrollan con la independencia. Por ejemplo, cuando un niño comienza a caminar y entiende que puede dejar a mamá, él se da cuenta que mamá también puede dejarlo a él. Lo que

rodea al niño puede aumentar sus miedos, como lugares desconocidos, multitudes, sombras nocturnas, etc. Muchas veces el miedo de un niño está basado en su falta de conocimiento. “Como el agua se escurre por el desagüe, entonces yo también puedo desaparecer por el desagüe”.

Con frecuencia, los miedos de un niño son los mismos que los de sus padres. Los miedos pueden aumentar por la reacción o los comentarios

de los padres. Por ejemplo, si un padre grita al ver una araña, el niño probablemente hará lo mismo. Los niños creen al pie de la letra lo que uno les dice, como por ejemplo: “El policía te llevará si no te sientas en tu silla del carro”, o cuando un extraño dice: “Eres tan bonito que voy a llevarte a casa conmigo”. Evite referirse a la muerte como “dormir”, ya que los niños podrán tener miedo de irse a dormir.

Miedos más comunes de la primera infancia

6 meses	Ansiedad respecto de extraños
8 meses	Separación de los padres, caerse
1 año	Separación de los padres, ruidos, animales, bañarse, médico
2 años	Separación de los padres, enseñar a ir al baño, bañarse, irse a dormir, médico
3 años	Pérdida de los padres, enseñar a ir al baño, irse a dormir, monstruos y fantasmas, cualquier persona que no parezca igual a la familia; por ejemplo, discapacidad, barba, color de piel diferente, etc.
4 años	Ruidos, animales, irse a dormir, monstruos y fantasmas, cualquier persona que no parezca igual a la familia, pérdida de los padres, muerte, divorcio
5 años	Ruidos, animales, monstruos y fantasmas, perderse, ir al jardín de niños, pérdida de los padres, muerte, lesión, divorcio

Cuadro adaptado de When Your Child Is Afraid de Schachter y McCauley

Qué hay que evitar para manejar los miedos de su hijo...

- Intente no decirle a su hijo que serán “grandes” cuando superen sus miedos. Esto presiona demasiado al niño.
- Muéstrelas que usted entiende sus miedos. Por ejemplo: “Los sonidos fuertes, como los truenos, pueden asustarnos”.
- Ofrezca información útil sobre el ítem o situación que le provoca

miedo. Por ejemplo: “Los perros ladran porque así es como ellos “hablan” y a veces ladran mucho cuando están contentos de ver a alguien”.

- Lea un libro especial, como *There’s a Nightmare in My Closet* de Mercer Mayer, y converse sobre el objeto o situación que da miedo.
- Ayude a su hijo a abordar los miedos a su propio ritmo, el cual seguramente será lento. Por ejemplo, permitir que su hijo decida cuando

meter la cabeza debajo del agua cuando nada lo hace sentir en control y con menos temor.

- Controle con cuidado lo que su hijo mira en la televisión. Muchos programas y películas son demasiado intensos para los niños pequeños y podrán aumentar sus miedos.

Ayudar a los niños cuando se vacunan

Vacunarse puede ser atemorizante y doloroso. Los niños pueden sentir menos miedo y dolor si se les trata de manera positiva y

reconfortante antes, durante y después de vacunarse. Para facilitarle las cosas a su hijo y a usted mismo:

- Sea honesto con su hijo. Las vacunas duelen, pero sólo durante un minuto.
- Escuche y entienda los sentimientos de su hijo.
- Calme a su hijo para ayudarlo a manejar el miedo a vacunarse.

- Dé abrazos y palabras de aliento antes, durante y después de vacunarse.

En general, los miedos son reales para los niños. **NO espere** que los miedos de su hijo desaparezcan de la noche a la mañana, no avergüence a su hijo por sus miedos ni obligue a su hijo a enfrentarse a sus miedos. Ayude a su hijo utilizando las

sugerencias brindadas y entienda que a veces es necesario contar con asistencia profesional llamando al departamento de salud de su localidad y preguntar por un asesor infantil profesional.

Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.