

Miedos y Fobias Infantiles

Podemos hablar del miedo como un mecanismo de defensa que utiliza el niñ@ para protegerse de situaciones amenazantes.

Existen tres tipos de temores en los niñ@s:

- a los animales.
- a los daños físicos.
- a la separación de su madre.

Estos miedos son normales y forman parte del desarrollo emocional del niñ@.

MIEDOS EVOLUTIVOS

EDAD	TIPO
0 a 1 año	Llanto a estímulos conocidos.
2 a 4 años	Temor a los animales.
4 a 6 años	Temor a la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios.
6 a 9 años	Temor al daño físico o al ridículo por falta de habilidades escolares o deportivas.
9 a 12 años	Miedo a los incendios, accidentes, a contraer enfermedades graves. Temor a conflictos graves entre los padres o al mal rendimiento escolar.
12 a 18 años	Temores relacionados con la autoestima personal (capacidad intelectual, aspecto físico, temor al fracaso) y con las relaciones sociales).

LAS FOBIAS

Cuando los miedos dejan de ser transitorios hablamos de fobias, cuyas características son:

- Miedo desproporcionado con respecto a la situación que lo desencadena.
- El niñ@ no deja de sentir miedo a pesar de las explicaciones y no lo puede controlar.
- Es de larga duración.
- Interfiere en la vida cotidiana en función de las respuestas de evitación.
- Suelen aparecer entre los 4 y 8 años.



PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN

- Mostrar una actitud de escucha.
- Ayudarle a concretar su miedo.
- Resaltar sus conductas de superación y valentía.
- Ayudarle a disminuir su ansiedad cuando esté próxima la situación desencadenante.
- Evitar forzar al niñ@ a enfrentarse al objeto o situación que causa su temor.
- Se aconseja dirigirse al Orientador/a del centro educativo y pedir asesoramiento.

Para saber más

MENDEZ, F.J. (1999): *Miedos y temores en la infancia*. Madrid. Ed. Pirámide.

CROTTI, E. y MAGNI, A. (2010): *Los miedos de los niños*. Barcelona. Ed. ONIRO.

VV.AA. (2000): *Ya no tengo miedo*. Madrid. Ed. Gaviota.

Miedos infantiles. www.cyberpadres.com

Miedos y temores en la infancia. www.guiainfantil.com

Miedo infantil. www.bebesangelitos.com

Trastornos fóbicos. www.psicologoinfantil.com