

[Volver a la versión gráfica](#)

EROSKI CONSUMER

Los miedos infantiles

No es recomendable forzar al niño para que se enfrente a ellos de forma directa con la esperanza de que los supere pronto



Me gusta

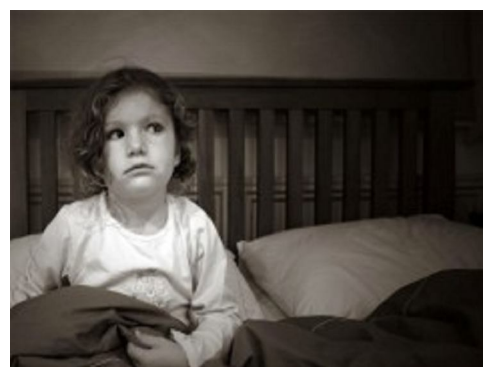
A 139 personas les gusta esto.

Miedo a un ruido fuerte, a quedarse solo en la habitación, a la oscuridad, a que mamá se vaya y no vuelva o, incluso, a seres sobrenaturales... En la infancia, estos miedos son muy habituales: los datos disponibles aseguran que entre un 30% y un 50% de los niños sienten algún temor intenso. A pesar de que es necesario tomar medidas para evitarlos, en principio, no alteran el desarrollo normal de los pequeños. La mayoría de los niños tienen algún tipo de miedo importante, pero sólo si llega a ser excesivo, poco razonable o se prolonga durante la vida adulta, puede favorecer el desarrollo de trastornos de ansiedad. Ante estos casos, es aconsejable acudir a un especialista.

Por JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

10 de octubre de 2010

El [miedo](#) es una de las emociones básicas. Tanto en los niños como en los adultos, es una alarma. Si un bebé siente un ruido fuerte, el temor le lleva a llorar para reclamar protección. Por tanto, tiene una función adaptativa. Es normal que los niños sientan miedos y que estos cambien con la edad. A los bebés les asustan los estruendos o las personas desconocidas, muchos niños entre tres y cinco años necesitan dormir con alguna luz encendida porque temen a la oscuridad y entre los seis y los ocho años es común el recelo a seres sobrenaturales.



- Imagen: Ben Francis -

Algunos padres creen que sus hijos pueden sufrir un problema psicológico cuando estos les cuentan sus preocupaciones. Sin embargo, es propio del desarrollo del pequeño pasar por etapas en las que estos temores -muchos de los cuales tienen el componente fantasioso típico de la infancia- adquieren protagonismo. Su desarrollo cognitivo les impide enfrentarse de forma racional a sus temores. Pero, a medida que crecen, mejora su capacidad cognitiva y los miedos remiten.

Las niñas los manifiestan más que los niños, mientras que ellos viven los miedos de tipo físico (a las lesiones corporales, entre otros) con más intensidad. Una explicación a esto es que las niñas sienten menos vergüenza a hablar sobre ellos. Por otro lado, aunque durante la [adolescencia](#) también se sufren, son más habituales durante la infancia y, sobre todo, entre los niños de nivel socioeconómico bajo. Estos sufren más temores y más intensos que los menores de nivel socioeconómico alto.

Ansiedad, miedo o fobia

Hay que diferenciar el miedo de la [ansiedad](#) y la fobia. El primero tiene un objeto específico al que el niño se refiere como causante.

La ansiedad es la reacción

Es decir, se desarrolla ante la presencia o la anticipación de un objeto o situación concretos, ya sea el temor a los perros, a los extraños o a la oscuridad. Aunque sea necesario tomar medidas para evitarlo (como dormir con alguna luz encendida si teme a la oscuridad), éste no altera de forma significativa la vida o el desarrollo normal del niño.

psicofisiológica que ocurre cuando el niño está asustado o sufre una fobia

Sin embargo, la fobia es un miedo notable y persistente, excesivo o poco razonable. A pesar de la intensidad de algunos, se calcula que sólo en el 8% de los niños se convierten en fobia. En estos casos, es aconsejable acudir a un experto para iniciar un tratamiento. La reacción psicofisiológica que ocurre sin motivo específico, cuando el niño tiene angustia o sufre una fobia, es la ansiedad: la frecuencia y la intensidad cardíacas aumentan, el tono muscular se eleva y surgen pensamientos negativos, aunque cada niño puede reaccionar de forma diferente.

Del ruido a los problemas interpersonales

Los miedos infantiles evolucionan desde los temores más físicos a los más interpersonales. Los bebés se asustan ante ruidos fuertes, objetos que se mueven o ven de forma inesperada y personas extrañas. Algunos padres creen que su bebé es muy miedoso porque no le gustan los desconocidos. Pero puede ser un síntoma de madurez en el desarrollo del niño, porque éste empieza a distinguir su yo y a sus padres, y quiere estar con ellos.

En cambio, a partir de la segunda infancia (hacia los seis años), se desarrollan los temores a los seres sobrenaturales. El desarrollo cognitivo del niño y su capacidad fantasiosa son mayores. A medida que los niños crecen, surge la preocupación de separarse de sus padres, a los problemas en el colegio o a no ser aceptados por los demás. En general, tanto el número como su intensidad disminuyen con la edad, aunque algunos estudios indican que entre los nueve y los once años se registra un leve repunte. En algunos casos, pueden mantenerse en la edad adulta, lo que aumenta la probabilidad de que se desarrolle algún tipo de psicopatología, como trastornos de [ansiedad](#).

Consejos para los padres

Es fundamental tomar en serio a los niños. En su mundo infantil, el miedo a la oscuridad puede ser muy desasosegante. Es necesario que el niño sepa que tiene derecho a sentir temor. No ayudan comentarios como "venga, no llores, que no pasa nada", ni intentar convencerle de forma racional. Se puede decir al niño que aunque la luz está apagada no va a pasar nada, pero es aconsejable, mientras se da la explicación, consolarle de alguna forma, con abrazos, besos, caricias, etc.

No es recomendable forzar al niño a que se enfrente al miedo de forma directa con la esperanza de que lo supere de manera inmediata. Si un niño teme la oscuridad, obligarle a dormir con la luz apagada aumentará su ansiedad, casi con toda probabilidad. Es preferible hacerlo de forma progresiva: primero dejar una noche todas las luces encendidas para, en noches sucesivas, reducir la iluminación si el niño está cada vez más tranquilo. Los cuidadores, además, deben reaccionar con la máxima tranquilidad posible.

Los pequeños son muy sensibles a las reacciones emocionales de las personas importantes para ellos y pueden contagiarse de su miedo. Ante temores muy frecuentes e intensos que afecten al rendimiento escolar o a la vida social del niño, es aconsejable acudir al experto.

CRONOLOGÍA DE LOS MIEDOS INFANTILES

Los psicólogos estadounidenses Thomas R. Kratochwill y Richard J. Morris establecen una tabla de los miedos infantiles considerados normales:

- **0-6 meses:** pérdida súbita de la base de sustentación (del soporte) y ruidos fuertes.
- **7-12 meses:** a las personas extrañas y a objetos que ve de manera inesperada.
- **1 año:** [separación de los padres](#), a los retretes, heridas, extraños.
- **2 años:** ruidos fuertes (sirenas, aspiradores, alarmas, camiones...), animales, oscuridad, separación de los padres, objetos o máquinas grandes y cambios en el entorno personal.
- **3 años:** máscaras, oscuridad, animales, separación de los padres.
- **4 años:** separación de los padres, animales, oscuridad y ruidos.
- **5 años:** animales, separación de los padres, oscuridad, gente "mala", lesiones corporales.
- **6 años:** seres sobrenaturales, lesiones corporales, truenos y relámpagos, oscuridad, dormir o estar solos, separación de los padres.
- **7-8 años:** seres sobrenaturales, oscuridad, temores basados en sucesos emitidos en los medios de comunicación, estar solos, lesiones corporales.
- **9-12 años:** exámenes, rendimiento académico, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte y, en pocos casos, a la oscuridad.

Me gusta

A 139 personas les gusta esto.