

## **MIEDOS INFANTILES**

### **CARACTERÍSTICAS**

1. El miedo forma parte del desarrollo normal del niño.
2. La mayoría de los miedos infantiles son transitorios, están relacionados con las etapas evolutivas, aparecen en diferentes niños de edades similares y, generalmente, no interfieren con el funcionamiento cotidiano.
3. Las experiencias y emociones asociadas a los “miedos evolutivos” proporcionan al niño habilidades de enfrentamiento que le permitirán adaptarse a estresores vitales.

De modo que los miedos infantiles habitualmente implican reacciones “normales” ante estímulos construidos por los niños, bien porque son directamente amenazantes o porque están asociados a ciertos estímulos amenazantes.

### **CONSEJOS BÁSICOS**

1. No hay que dejar de exponer al niño a las situaciones que teme.
2. La exposición tiene que ser gradual para que el grado de ansiedad no se dispare, comenzando por las situaciones menos temidas.
3. Cuando exprese miedo hay que restarle importancia a la situación temida y a sus manifestaciones de intranquilidad, pero sin dejar de mostrarle seguridad.
4. Se debe hablar con el niño empleando el humor o imágenes emotivas agradables para reducir su nivel de ansiedad.
5. No hablar de los miedos del niño o propios cuando él esté presente.
6. No sobreprotegerlo. No tratar de evitar que sufra ningún contratiempo a lo largo de su desarrollo. No prestarle excesiva atención a sus quejas; sino a sus avances.
7. No justificar sus miedos. Es un error. El miedo se fomenta a través del aprendizaje. Si lo hacemos el niño será inseguro.
8. Los adultos deben mostrarse seguros ante él. Son su modelo.
9. Reforzar y premiar su autonomía e independencia.