Miedos infantiles

Elaboró Psic. Rosa María Gómez Vega

Los miedos

El miedo constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda a la niña y al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas varían con la edad, es una emoción que se experimenta a lo largo de la vida, aunque las situaciones temidas varían con la vida.

Durante el primer año: estímulos intensos o desconocidos y personas desconocidas.

Hasta los seis años: animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos como brujas y fantasmas, catástrofes y separación o divorcio de los padres.

De seis a 12 años: miedos al daño físico, al ridículo y próximo a la adolescencia, a las enfermedades y accidentes, al bajo rendimiento escolar y a las desavenencias entre las madres y padres.

Desde los 12 hasta los 18: prevalecen los miedos relativos a las relaciones interpersonales o al hacer el ridículo, pérdida de la autoestima y aumento al miedo, al rechazo y al hablar en público.

Manejo de los miedos

Como madres y padres o cuidadoras y cuidadores, la tarea es procurar que sus hijas o hijos vayan resolviendo y superando sus temores. Implica despegar una serie de actuaciones a nivel emocional y conceptual, que colaboran a que la niña o el niño supere adecuadamente el miedo y, además, generaran un fortalecimiento de autoestima y la capacidad de regulación emocional.

Manejo de miedos evolutivos

- Mostrar afecto y protección tanto verbal, como con acciones no verbales.
- Procurar que la niña o el niño exprese su emoción y validarla sin decirle que no tiene sentido lo que siente.
- Nombrar la emoción y explicarle que es desagradable, pero que le prepara para enfrentarse a lo que teme.
- Desarrollar una narrativa respecto a aquello temido que esté a su alcance según su nivel cognitivo.
- Normalizarlo sin quitarle importancia.
- Fomentar conductas de autonomía de forma gradual cuando la niña o el niño se exponga al temor, reforzar siempre sus intentos, aunque no logre mantenerse en la situación.
- Creer que son capaces para superar su miedo y transmitírselo, pero no a través de la presión, sino por la empatía.
- Acompañarle a explorar aquello que le infunde temor.