

**Título:** Miedos y Fobias infantiles

**Autor:** María Esther Chávez Díaz

## **TIPS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR SUS MIEDOS Y FOBIAS.**

**Mami: "No quiero ir a la escuela, me siento mal, me duele la panza"**



**Mamita: "No quiero dormir sola en mi cama, tengo miedo. ¡No apagues la luz!"**

Si bien es cierto, la ansiedad es una emoción que surge cuando la persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal y adaptativa que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de peligro.

**Considero que existen tres tipos de temores más frecuentes en los niños son:**

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

**El miedo es algo relativamente normal hasta una cierta edad, sin embargo de acuerdo a varias investigaciones se dice que todos los niños que sufren en mayor o menor medida. ¿Cuándo deja de ser "algo normal" debemos solicitar ayuda?**

**El miedo es una reacción fisiológica diseñada por la evolución para eludir situaciones de peligro, inmediato o potencial. Muchos niños expresan temor**

ante situaciones cotidianas concretas (ir a dormir, quedarse a oscuras, quedarse solo, ir a la escuela...).



Sin embargo el miedo no es igual que una fobia o la ansiedad. Mientras que el miedo suele ser una reacción para ponerse a salvo de un potencial peligro (por ejemplo cuando el niño está cerca de un perro suelto), la fobia se produce cuando no hay nada racional que justifique el temor (otro ejemplo: el perro está lejos, atado y aun así se siente una gran angustia hasta que no desaparece del todo del campo visual). Por su parte, la ansiedad va un paso más allá: es un temor que puede dispararse sin una causa concreta, que ni el propio afectado sabría describir con exactitud.

En general, si tu hijo expresa alguna fobia no debe preocuparte. La situación sólo es problemática cuando el terror del niño es desadaptativo, es decir, cuando no hay indicios racionales que justifiquen un miedo muy grande. También puede ser una señal de alerta si, con el paso del tiempo, las fobias no van desapareciendo, aunque sea de una forma progresiva. Su desarrollo en función de la etapa vital suele ser, normalmente, como sigue:

- ✓ **Primera infancia (6 meses a 2 años):** los expertos consideran que un bebé no expresa miedo propiamente hasta los seis meses. Pueden temerle a los desconocidos e incluso sentir ansiedad ante la ausencia de los padres, pero en general estos miedos son positivos y pueden indicar, incluso, una cierta madurez.
- ✓ **Etapa preescolar (2 a 6 años):** evolución de los miedos infantiles, ya que hay más estímulos que puedan provocarlos. Pueden entrar en escena estímulos imaginarios y los miedos pueden hacerse algo más abstractos (fantasmas, monstruos, etc.). El miedo a los animales se desarrolla en esta etapa, y puede perdurar como fobia hasta la madurez.
- ✓ **Etapa escolar (de 7 a 11 años):** los miedos comienzan a ser menos imaginarios y más basados en la realidad. Puede aparecer el miedo a daños físicos, a los accidentes, a los tratamientos médicos, etc.

Ocasionalmente pueden empezar a manifestarse el miedo a cosas como no adaptarse socialmente al entorno o a que los padres se separen, si el ambiente familiar no es propicio.

- ✓ **Preadolescencia (12 a 14 años):** importante reducción de los miedos anteriormente acumulados. En lugar de ellos, toman importancia los relacionados con el fracaso escolar o con el no ser aceptado por otros compañeros.
- ✓ **Adolescencia (15 a 18 años):** siguen un poco la línea de la etapa anterior, aunque cobran fuerza las preocupaciones por las relaciones personales, y por los logros académicos y deportivos. En cambio, los temores a cosas como el peligro o la muerte que se hayan podido experimentar anteriormente se van diluyendo poco a poco.



## Las fobias

El miedo es un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas. El miedo a la separación es la primera línea de defensa; si se rompe ésta, entra en acción el miedo a los animales y a los daños físicos.

**Cuando los miedos infantiles dejan de ser transitorios hablamos de fobias. Las fobias son una forma especial de miedo con las siguientes características:**

- \*El miedo es desproporcionado con respecto a la situación que lo desencadena.**
- \*El niño no deja de sentir miedo a pesar de las explicaciones.**
- \*El miedo no es específico de una edad determinada.**
- \*El miedo es de larga duración.**
- \*El niño no puede controlar a voluntad el miedo.**
- \*Interfiere considerablemente en la vida cotidiana del niño en función de las respuestas de evitación.**

Las fobias infantiles aparecen con más frecuencia entre los 4 y 8 años.

## Trastornos de ansiedad en la infancia



Fobias específicas: interfieren en la vida cotidiana del niño. Su pronóstico es que tienden a remitir espontáneamente con el tiempo en períodos que van de 1 a 4 años.

Ej.: **-fobia a la oscuridad:** puede producir una fuerte ansiedad por la noche en el momento de ir a la cama, así como rabietas y negativas a dormir fuera de casa.

**-fobia a los perros:** pueden negarse a visitar a un amigo que tenga perro en su casa.

**-fobia a los médicos:** puede impedir los controles preventivos, y dificultar la administración de tratamientos.

**Fobia escolar:** se refiere al rechazo prolongado que un niño experimenta a acudir a la escuela por algún tipo de miedo relacionado con la situación escolar. Es poco frecuente y tiende a darse entre 3-4 años o bien 11-12 años. Afecta a un mayor número de niños que de niñas. Su comienzo en niños es repentino, mientras que en adolescentes es más gradual, de carácter más intenso y grave y con peor pronóstico. La fobia a la escuela viene precedida o acompañada de síntomas físicos de ansiedad (taquicardia, trastornos del sueño, pérdida de apetito, palidez, náuseas, vómitos, dolor de cabeza) y de una anticipación cognitiva de consecuencias negativas asociadas a la escuela así como de una relación muy dependiente con la madre. El resultado es la conducta de evitación. La fobia escolar está asociada a la depresión y a una baja autoestima.

## CONSEJOS PARA SUPERAR EL MIEDO Y LAS FOBIAS

Ante niños que se desvían de estos patrones, o que pueden sufrir una fobia importante, sigue estas 6 recomendaciones:



- ❖ Es fundamental, antes que nada, no reñirles ni obligarles a cambiar de actitud. Si un pequeño tiene fobias es importante que no le hagas sentir mal por ello, y explicarle que el miedo es normal en ciertas situaciones. Por extraño que te parezca su miedo nunca lo ridiculices.
- ❖ Comunícate con él y analizad juntos la situación con naturalidad.
- ❖ Poco a poco, id afrontando las fobias juntos. Por ejemplo, si el pequeño teme a los perros, no los evites siempre cuando os crucéis uno por la calle.
- ❖ Ofrécele tu apoyo y demuéstrole que no tiene por qué tener miedo de una situación cotidiana. Ayúdale a analizar racionalmente que está fuera de peligro.
- ❖ Ayúdale a que él mismo evalúe su nivel de miedo y proporciónale estrategias para que, poco a poco, vaya vencéndolo (respirar profundamente, pensar en cosas agradables, recordar por qué está fuera de peligro, etc.).
- ❖ Si estas estrategias no funcionan, la fobia aparenta estar fuera de todo control o las reacciones son desmesuradas, es el momento de pedir ayuda profesional a un psicólogo o psiquiatra.

Lic. María Esther Chávez Díaz  
E-mail: [mchavez@dainde.com](mailto:mchavez@dainde.com)