



## LOS MIEDOS Y LAS FOBIAS EN LA INFANCIA



POR **IRIA SALVADOR**  
PSICÓLOGA

A medida que los niños van creciendo, aparecen diferentes clases de miedos: a los ruidos fuertes, a los extraños, a que mamá se vaya y no vuelva, a la oscuridad, a las tormentas, a los monstruos, a ir al cole... La mayoría de ellos son algo temporal y solo se manifiestan en una etapa determinada del crecimiento, formando parte de su desarrollo. De hecho, estos miedos les van ayudando a aprender a afrontar situaciones difíciles o que viven como amenazantes y, a medida que las van superando, los niños se sienten bien, más seguros y capaces.

Muchos padres desconocen esto y se asustan pensando que sus hijos tienen problemas y necesitan ayuda. Los datos indican que entre un 30 y un 50% de los niños tienen algún miedo intenso en algún momento de su desarrollo. Solo si este es excesivo, irracional o se mantiene durante un periodo demasiado largo en el tiempo es necesario buscar ayuda en un profesional.

### FORMAS DISTINTAS. LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO

Todos experimentan miedos durante la infancia y estos van tomando forma diferente a medida que el niño crece. Hay ciertos miedos que tienen que ver con determinadas etapas del desarrollo y que suceden en niños de muy diferentes culturas, lo que apunta a que tienen un carácter adaptativo relacionado con la protección y la seguridad. Es normal que los bebés tengan miedo a los ruidos fuertes, que los niños de tres años no quieran dormir con la luz apagada o que los de cuatro años teman a los monstruos... La edad del pequeño ayuda a saber si es un miedo normal o si podría necesitar de alguna intervención de ayuda, pero la mayoría de las veces el niño acaba por enfrentar sus miedos y sobreponerse a ellos. Si debemos prestarles más atención si afectan de una manera importante a la vida cotidiana del niño, como por ejemplo si un

chaval de diez años no puede darse a dormir en casa de un amigo porque no es capaz de hacerlo con la luz apagada.

Entre unos niños y otros hay diferencias. El miedo es una reacción emocional normal que forma parte del desarrollo y es una emoción que experimentamos todos los seres humanos ante algo que vivimos como un peligro. Lo que diferencia el miedo de la ansiedad es que esta última es algo más general y muchas veces no somos capaces de identificar que es lo que la está produciendo.

Al principio, el niño es muy dependiente de la mamá, pero a medida que crece sus capacidades cognitivas se desarrollan y esto explica por qué a diferentes edades encontramos diferentes tipos de miedos.

### MIEDO O FOBIA. TEMOR NATURAL O IRRACIONAL

Un niño puede sentir un miedo normal y natural si ve un perro grande y lo muestra no queriendo acercarse o tocarlo; otro puede echar a correr, manifestar terror o tardar un tiempo en calmarse ante el mismo perro sin haber tenido una experiencia negativa previa. En este segundo caso se podría hablar de un miedo irracional, que tiene muchos parecidos con una fobia.

Muchas veces aparece también la ansiedad, que es toda la manifestación física que acompaña a la reacción de miedo en sus diferentes intensidades y que se muestra por ejemplo en sudoración, manos húmedas, corazón que palpita fuertemente, tensión, ganas de escapar del lugar donde está lo que produce miedo, voz temblorosa, llanto, dolor de tripa, tics, etc. Con frecuencia se acompaña de pensamientos que aumentan el miedo y la ansiedad, como por ejemplo que en la oscuridad hay monstruos, serpientes en la habitación...

### ¿CÓMO AYUDARLES? TOMARLOS EN SERIO

Es muy importante tomar en serio a los niños cuando están asustados, hablar con ellos sobre lo que les da miedo, calmarlos y acompañarlos. No se los debe nunca



### Superar angustias gracias a palabras tranquilizadoras

El pequeño Pedro tenía auténtico terror a las tormentas. En cuanto empezaba a llover fuerte y escuchaba el retumbar de las nubes corría a meterse dentro del armario y se tapaba con una manta.

Su madre estaba preocupada porque veía que el niño lo pasaba muy mal cada vez que se repetía esa situación. En una de esas ocasiones se le ocurrió inventarse una historia divertida para que Pedro entendiera que no pasaba nada. Y se le ocurrió un cuento en el que le explicaba al niño como ese ruido tan fuerte que a él tanto miedo le generaba lo producían los angelitos cuando jugaban a los bolos entre las nubes.

Gracias a las tranquilizadoras palabras de su madre, apoyadas con algunos dibujos que hicieron juntos, el niño pudo ir cambiando la idea aterradora que tenía de las tormentas por otra más recon-

fortante. A partir de entonces, las cosas fueron mejorando hasta que llegó el momento en que ya no se asustó más al oír una tormenta.

### Relación de confianza

En el caso de Pedro, la relación de confianza con la madre fue fundamental para ayudarlo a superar su temor. Que una persona tan significativa en su vida le generase ese sentimiento de seguridad hizo que el pequeño desarrollase la capacidad de enfrentar lo que le asustaba.

Su mamá le había escuchado y dado a entender que lo que le decía era importante, le había dado a Pedro la ocasión de expresar su miedo, de hablar de ello e intentar superarlo, pero sin burlarse de él ni convencerle sin más de que su miedo no tenía ningún sentido. Por contra, la madre le transmitió mensajes siempre positivos, haciéndole ver que no le iba a pasar nada porque fuera se estuviese produciendo una tormenta. Y funcionó. Pedro se siente de nuevo seguro.

ridiculizar, reírse de sus miedos o llamarlos cobardes. Es importante mantenerse en una actitud tranquila y serena, porque los niños son muy sensibles y perceptivos a nuestro estado y si nos ven inseguros esto puede hacer que se asusten más o que se contagien de los miedos de sus padres.

Por otra parte, no se les debe forzar a enfrentar el miedo ni obligarles a dormir con la luz apagada para que así se les pase, porque podría causar el efecto contrario. Es más efectivo que el niño pueda ir enfrentando el problema poco a poco, por ejemplo, reduciendo progresivamente la cantidad de luz en diferentes días hasta que vaya viendo como no pasa nada. También es bueno contarles cuentos acerca de miedos que ellos mismos o un personaje ya superaron.

Y, por último, se debe evitar que vean películas inadecuadas a su edad que pueden asustarlos.

**PARA CONTACTAR:**  
iriasalvador@gmail.com