


# MIEDOS INFANTILES





CAUSAS

# GENERALES

Ansiedad por  
separación



Acontecimientos  
familiares negativos





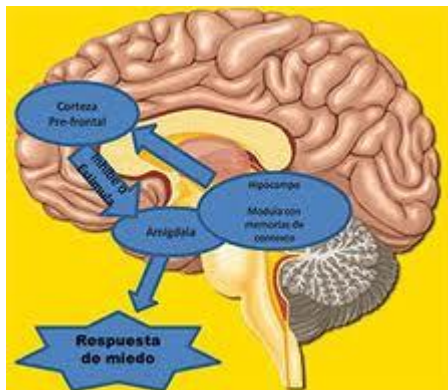
Estas situaciones abocan al niño a lo que se denomina **ANSIEDAD FLOTANTE**, que consiste en un estado de nervios, de irritabilidad, excitación contenida, de carácter permanente que aflora a la menor oportunidad en situaciones en las que percibe amenaza.

# ESPECÍFICAS

Experiencias o acontecimientos con un objeto o situación



Aprendizaje



Biológicas



No se ha encontrado evidencia

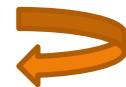
Observación



Presencia de un conejo = sin miedo.

Presencia de un conejo + ruido muy fuerte (situaciones repetidas) = lloros y ansiedad.

Resultado = generalización a otros objetos que tenían cierta similitud con el conejo y, así, el pequeño Alberto llegó a sentir miedo de un abrigo de pieles, del algodón, de la barba de Papá Noel , etc.





Película en la que al presentarle a Mickey reaccionaba con miedo y al presentarle al pato Donald el niño no manifestaba ninguna reacción de miedo.



Al poco de la proyección de la película se comprobó que los niños espectadores evitaban más el ratón Mickey que al pato Donald cuando se los ofrecían estos dos muñecos para jugar. Esto demostraba los efectos de la observación de la película.



El aprendizaje del miedo también dependerá del carácter del propio niño, de sus experiencias previas y otros aspectos educativos.



Observar situaciones de miedo en las cuales el protagonista y la situación es bastante similar en el mundo que rodea al niño aumenta la posibilidad de desarrollar el miedo.

El ambiente familiar es el primer modelo que suele imitarse y, por lo tanto, aprenderse. Si un padre manifiesta un miedo exagerado ante una tormenta y su hijo observa dicho comportamiento, y esto se repite cada vez, muy probablemente acabará para presentar reacciones de miedo ante las tormentas.



Experiencias

Observación

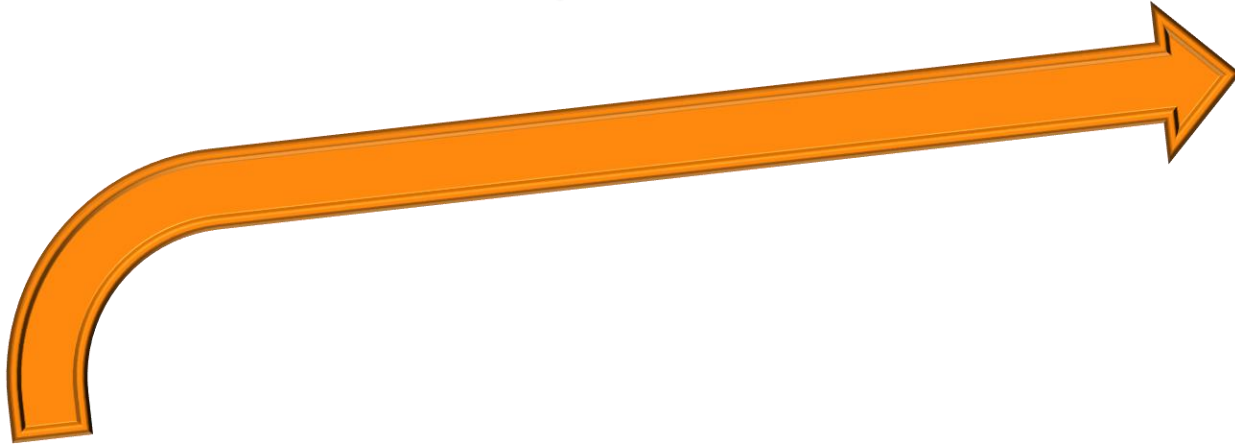
De este modo encontramos que cada fobia tiene unos orígenes diferentes, pero existen algunos puntos en común especialmente en la ocurrencia de acontecimientos y experiencias desagradables con el objeto o situación a la cual se le tiene miedo. La repetición de las experiencias traumáticas lleva a aumentar y consolidar una fobia.

Aprendizaje



COMO  
EVOLUCIONAN  
LOS MIEDOS  
INFANTILES

No siempre las reacciones de miedo son de carácter permanente. Algunos miedos suelen desaparecer en el jefo de poco tiempo (1 o 2 años), otros miedos, sin embargo, persisten durante mucho tiempo



En los niños pequeños los miedos básicos de separación de la madre o el padre, de ver personas desconocidas, etc., suelen desaparecer conforme evoluciona su desarrollo psicobiológico.

Los miedos que se han aprendido (intencional o sin darse cuenta) son de más difícil desaparición, puesto que siempre están presentes las situaciones que han hecho que se aprendan. Por lo tanto, resultará muy difícil su eliminación de una manera natural si no se utilizan técnicas terapéuticas.



Desde los 4 a los 8 años existen gran cantidad de miedos que se relacionan con seres imaginarios y fantásticos en actitud amenazante pero conforme el niño crece estos miedos suelen desaparecer, apareciendo otros tipos de miedos que están más directamente relacionados con las actividades, preferencias, juegos y relaciones de la edad.





Conforme el niño se acerca a la adolescencia aparecen miedos que tienen un marcado carácter social como por ejemplo: relaciones con los compañeros, burlas por su físico, ridículo ante los otros, dificultades de comunicación, de lenguaje, etc.



Si al llegar a la edad adolescente todavía quedan latentes algunos miedos anteriores que afloran en alguna ocasión, podemos experimentar problemas de ajuste social con el colegio, familia, amigos, compañeros y el medio que le rodea.



# ¿QUÉ ES LO QUE **NO** DEBEMOS HACER?

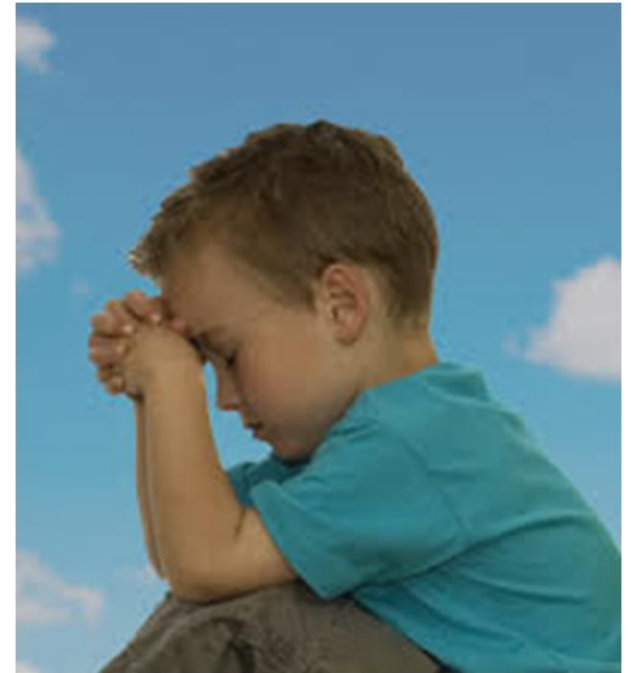


Mimarle para mostrarle nuestro afecto. Actuando de este modo el niño está aprendiendo a asociar su llanto, con la atención solícita de la madre o el padre que acude prontamente a calmarle.

Tampoco se tienen que dar regalos, cosas u otros caprichos cuando ocurre un comportamiento de miedo, ni intentar convencerle que no existe ningún peligro y que no tiene que tener ningún miedo.

Otro comportamiento que perjudica en gran medida al niño es obligarle a tocar o a acercarse a la situación de miedo inmediatamente, de manera brusca y sin que haya recibido un entrenamiento o preparación previa

Tampoco se tiene que castigar al niño para tener miedo. Tenemos que entender que el castigo no se refiere solo al castigo físico sino también a los comentarios. Todos estos comentarios perjudican y le hacen mucho daño psicológico al niño disminuyendo su autoestima.



An orange scroll graphic with a dark orange border and rounded corners, featuring a vertical strip on the left side that looks like a scroll binding. The text is written in white, bold, uppercase letters across the center of the scroll.

ACTITUDES DE LOS  
PADRES/MADRES QUE  
RESULTAN POSITIVAS

Es muy útil que le expliquemos historias o cuentos sobre situaciones de poco miedo en las cuales el protagonista es una niña o un niño que va superando la situación y se erige en el héroe o heroína como ella misma puede hacerlo, llegando al final incluso a jugar y a divertirse con la situación de miedo.



Además de los cuentos o historietas son válidas también todas aquellas películas donde el personaje supere la situación de miedo y llegue a no temerla. Todo esto irá convirtiéndose en un entrenamiento (por imitación).

También es muy adecuado que tanto los pares/madres como los hermanos actúen como modelos que no presenten miedo en la situación en particular porque el niño los pueda imitar.

Desde el punto de vista de los premios los pares/madres tienen que estar pendientes de cualquier pequeño avance que realice el niño para reforzarle inmediatamente mediante el refuerzo social.

Otra actuación adecuada es la de proporcionarle durante la presencia del objeto o situación de miedo cualquier actividad distractora, agradable.



Resumiendo, diremos, pues, que las causas que originan el miedo en nuestro hijo pueden ser muchas pero que tienen que vigilarse especialmente:

- 1) Como nos comportamos nosotros, los pares/madres.
- 2) Y qué es el ambiente (TV., cine, amigos, calle, juegos...) que rodea al niño porque, muy probablemente, el origen de sus miedos se encuentra en este.

Finalmente, tenemos que pensar que, si a pesar de actuar con estas pautas no se consiguen avances en la superación de los miedos, se tendrá que acudir al psicólogo para que realice una exploración psicológica del niño.





# GABINET DE PSICOLOGIA

EXCM. AJUNTAMENT DE SAGUNT