

# Los miedos de niños



Los miedos son una parte normal de la infancia y son típicos en determinadas edades.

## Miedos más comunes en la primera infancia

6 meses	Ansiedad ante desconocidos.
8 meses	Separación del padre, caerse.
1 año	Separación de los padres, ruidos, animales, bañarse, proveedor de atención médica.
2 años	Separación de los padres, entrenamiento para ir al baño, bañarse, hora de acostarse, proveedor de atención médica.
3 años	Pérdida de padre, entrenamiento para ir al baño, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, cualquier persona que se vea diferente a la de la familia, por ejemplo, discapacidad, barba, color de piel diferente, etc.
4 años	Ruidos, animales, hora de dormir, monstruos y fantasmas, personas que se ven diferentes a la familia, pérdida de padre, muerte, divorcio.
5 años	Ruidos, animales, monstruos y fantasmas, perderse, ir a la guardería, pérdida de padre, muerte, lesión, divorcio.

Cuadro adaptado de *Cuando su hijo tiene miedo* por Schachter & McCauley

El miedo es real para su hijo, lo que significa que debe tomarlo en serio. Al igual que los adultos, cuando los niños tienen una sensación de control, tienen menos miedo. Algunos miedos se desarrollan con la independencia. Por ejemplo, cuando un niño empieza a caminar y entiende que puede dejar a mamá, se da cuenta de que mamá también puede irse. El entorno de un niño puede aumentar los miedos — lugares desconocidos, multitudes, sombras de las luces nocturnas, etc. A veces, el miedo de un niño se basa en la falta de conocimiento. “El agua se va por el drenaje, así que yo podría desaparecer por el drenaje”.

A menudo, los miedos de un niño son los mismos que los de sus padres. Los miedos pueden aumentar por la reacción o los comentarios de los padres. Por ejemplo, si un padre grita al ver una araña, es probable que el niño haga lo mismo. Los niños toman literalmente lo que dices: “El policía te atrapará si no te quedas en el asiento del auto”, o cuando un extraño dice: “Eres tan lindo que te llevaré a casa conmigo”. Tenga cuidado al referirse a la muerte como sueño porque esto puede causar que los niños tengan miedo de irse a dormir.

## Lo que evitar cuando lidiando con los miedos de su hijo

- Trate de no decirle a su hijo que será un “niño grande” cuando supere el miedo. Esto le pone demasiada presión.
- Ofrezca comprensión del miedo. Por ejemplo, diga: “Los ruidos fuertes, como los truenos, pueden dar miedo”.
- Proporcione información útil sobre el elemento o situación temida. “Los perros ladran porque así ‘hablan’ y a veces ladran mucho cuando están felices de ver a alguien”.
- Lea un libro especial, como *Hay una pesadilla en mi closet* por Mercer Mayer, y hable sobre el objeto o la situación temida.
- Ayude a su hijo a afrontar los miedos a su propio ritmo, que probablemente será lento. Por ejemplo, permitirles decidir cuándo poner la cara bajo el agua al nadar les da una sensación de control y menos miedo.
- Vigile de cerca lo que su hijo ve en la televisión. Muchos programas y películas son demasiado intensos para los niños pequeños y pueden fomentar el miedo.

## Ayudar a los niños cuando reciben vacunas

Recibir inyecciones puede ser aterrador y doloroso. Los niños pueden sentir menos miedo y dolor si se les trata de manera positiva y reconfortante antes, durante y después de la inyección. Para hacerse las cosas más fáciles:

- Sea honesto con su hijo. Las inyecciones duelen, pero sólo por un minuto.
- Escuche y reconozca sus sentimientos.
- Ofrezca consolar a su hijo para ayudarlo a sobrellevar el miedo de recibir una vacuna.

Ofrezca abrazos y palabras de aliento antes, durante y después de una inyección. En general, los miedos son reales para los niños. NO espere que sus miedos desaparezcan de la noche a la mañana, no los avergüence ni los obligue a enfrentar el miedo. Ayúdeles utilizando las sugerencias proporcionadas. A veces los padres necesitan ayuda y obtener esa ayuda es una señal de fortaleza. Llame al departamento de salud de su condado y pregunte por un profesional de orientación infantil.



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en [oklahoma.gov/health/childguidance](https://oklahoma.gov/health/childguidance).



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documentos.ok.gov](https://documentos.ok.gov). | Emitido noviembre de 2023

