



Miedos y fobias en la infancia



Los **miedos o temores** son emociones caracterizadas por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Se derivan de la aversión natural al riesgo o a la amenaza, y se manifiestan en todos los animales, lo que incluye al hombre.

Los miedos son fenómenos muy comunes a lo largo del desarrollo del niño. Suelen aparecer coincidiendo con períodos de edad determinados, siendo estos temores, en general, pasajeros y de poca intensidad, remitiendo espontáneamente a medida que el niño madura y se desarrolla. Son conocidos como “miedos evolutivos”.

Las **fobias y la ansiedad** son miedos de gran intensidad, irracionales y especialmente desproporcionados al riesgo de la situación u objeto temido que, generalmente, no suponen una amenaza real (oscuridad, pequeños animales, etc.). Pueden originar una reacción de [ansiedad](#) y repercutir negativamente a nivel personal y familiar.

Miedos y temores más frecuentes en los niños

1) Miedo a la oscuridad: aparece en uno de cada tres niños hacia los 2 años y disminuye a los 8-9. Puede incluir ingredientes de otros temores, como miedo a la separación, a seres imaginarios y peligrosos, ladrones, ruidos y al abandono.

Se le puede ayudar acompañándolo hasta que consiga dormirse, manteniendo alguna luz encendida que reduzca progresivamente la intensidad o dejando un pequeño piloto. Se ha de intentar que el ambiente para dormir sea lo más agradable posible. Conviene establecer rutinas previas al acostarse, ya que estos rituales le tranquilizarán, ayudándole a conseguir un sueño saludable. Se recomienda evitar la activación excesiva antes de que se vaya a dormir. Se le puede hacer compañía durante unos minutos, hablando de lo ocurrido en el día, leyendo un cuento o cantando una canción en un tono de voz lo más monótono posible para que induzca el sueño. Luego se le arropa y despide siempre de la misma forma. Si precisa, puede repetirse la maniobra, hasta que entienda que seguirá en su cama y que no le va a pasar nada.

2) Miedo a la separación: el miedo a la separación de las personas con las que el niño está afectivamente unido es uno de los temores más consolidados en la especie humana. Aparece cuando está alejado de las personas de referencia a las que está vinculado, especialmente de la madre. Lo normal es que este temor vaya remitiendo a partir de los 6 años, aunque en un pequeño porcentaje se mantiene, evolucionando hacia un trastorno llamado “ansiedad de separación”.

Para evitar este problema es fundamental favorecer desde un principio las conductas de autonomía del niño (evitar la sobreprotección, reforzar la independencia del niño...). Se pueden realizar separaciones breves en un principio y hacerlas cada vez más prolongadas, felicitando y recompensando los logros conseguidos por el niño. Delegar los cuidados en otros familiares y procurar que otras personas se relacionen estrechamente con él (como dejarle a dormir en casa de un amigo, etc.).

3) Miedos escolares: se incluyen miedos específicos a elementos o situaciones concretas del entorno escolar (asignaturas concretas, repetir curso, el comedor, etc.), al hecho de estar separado de los padres o a las actividades sociales que se desarrollen en la escuela (hablar en clase, relaciones conflictivas con compañeros, etc.). Este tipo de miedos, al contrario que los otros que disminuyen con el paso de los años, se acrecientan con la edad. Precisan de una actitud firme de los padres y la colaboración del profesorado. Se han de evitar ausencias escolares prolongadas, ya que cada día que transcurra sin ir al colegio más se complica el retorno a clase.

4) Miedos médicos: incluyen miedos al dolor físico, a los procedimientos médicos y al contexto sanitario (medicaciones, hospitalizaciones, inyecciones y vacunas, sangre, batas y profesionales, especialmente los dentistas).

Las experiencias positivas en las consultas funcionan como un colchón que amortigua el efecto de daños posteriores. La actitud serena de los padres y la relación positiva con el personal sanitario también son factores protectores.

Miedos en la adolescencia y preadolescencia

En estas etapas tienden a surgir miedos relacionados con las relaciones sociales e interpersonales, el aspecto físico y las capacidades intelectuales y deportivas. Es importante ayudarle a prepararse para los cambios y desafíos y hacerle saber que se cree en él.

Consejos generales

- La mayor parte de los miedos y temores infantiles desaparecen por sí solos sin necesidad de tratamiento, a medida que el niño va madurando y aprendiendo estrategias para afrontar las situaciones temidas. Es conveniente ayudarle a superar sus temores, evitar la sobreprotección y fomentar que sea el niño quien solucione las dificultades con ayuda, pero sin que se encuentre siempre los problemas resueltos.
- Hay que tener en cuenta que a veces el miedo se perpetúa por las ventajas que, sin proponérselo inicialmente, se obtienen con ello. Por un lado, los padres suelen adoptar una actitud comprensiva y tolerante, proporcionando al niño más caprichos o ventajas y, por otro, le pueden descargar de obligaciones, deberes o responsabilidades. Se debe valorar realmente si es conveniente realizar ciertas concesiones (dejarle pasar a la cama de los padres cuando haya miedos nocturnos, dejarle en casa sin ir al colegio, etc.).
- El recurso al miedo para controlar el comportamiento infantil es una práctica educativa inadecuada. El *«si no eres bueno, llamo al coco»* o *«si no tomas el jarabe, te llevaremos al hospital para que te pinchen»* resuelven las situaciones de forma momentánea, pero pueden generar problemas a largo plazo. Es mejor educar positivamente, empleando elogios e incentivos, en lugar de amenazas y coacciones.
- El niño con miedo puede emplear estrategias para escapar o evitar las situaciones temidas (como fingir dolor de barriga para no ir al colegio, llorar cuando queda solo). Si esto sucede hay que evitar entrar en riñas o discusiones. Es preferible la indiferencia, tener paciencia y fingir que no se oyen las quejas ni las rabietas, celebrando por el contrario cualquier acción positiva del niño, por insignificante que sea, dirigida a superar el miedo.
- Es conveniente entrenar al niño en la valentía, animándole a que se enfrente poco a poco a las situaciones que le provoquen temor, resaltando sus comportamientos valerosos con ayudas verbales (*¡bien!*, *¡ánimo!*, etc.) que resultan más potentes si se acompañan de contacto físico (chocar palmas, palmada en la espalda, etc.).
- La imitación tiene mucho que ver en la adquisición de miedos infantiles, por lo que es importante mantener la compostura y disimular los propios temores en presencia del niño.
- Las sensaciones de seguridad suscitadas por la compañía de los padres contrarrestan el miedo. Se aconseja restar importancia a las manifestaciones normales de temor del niño e intentar conservar la calma en momentos de estrés, de lo contrario se obtendrá el resultado opuesto y el niño se alterará más.
- Ante situaciones novedosas, realice cambios de forma gradual, tanto en tiempos como en intensidad, para que se vaya acostumbrando (por ejemplo: visitar con él la guardería antes del primer día del curso) y prepárele para acontecimientos difíciles (enfermedades, cambios en la familia...).
- Un mecanismo de adquisición del miedo es la observación de experiencias atemorizantes. Hay que seleccionar películas, lecturas, relatos y espectáculos apropiados para su edad, cuidando que no vea filmes de terror o de violencia indiscriminada. **Se recomienda mucha precaución y control en el acceso que los niños puedan hacer a determinados contenidos de internet.** Es útil en ocasiones recurrir al juego y al humor en circunstancias de temor.

Si con estos consejos generales no es suficiente y el miedo es intenso, persistente y tiene repercusión negativa en el niño y su entorno, será entonces conveniente buscar ayuda profesional.

Artículo publicado el 6-10-2014, revisado por última vez el 18-9-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/miedos-fobias-en-infancia>