

“LOS NIÑOS: SUS MIEDOS EVOLUTIVOS Y LA MANERA DE SUPERARLOS”

“El niño tiene una percepción limitada del mundo y todo lo que no entiende o desconoce puede ser fuente de desconfianza”

DECÁLOGO CONTRA EL MIEDO

- o No negar el miedo de los niños.



La fantasía es parte de la imaginación y altera la realidad de los niños....

- o Facilitar el hablar con los niños.
- o Evitar el miedo para corregir conductas.
- o Ser partícipes de sus emociones.
- o Enseñar relajación.
- o Cuentos relacionados con su miedo.
- o Evitar la sobreprotección.
- o No forzar a enfrentarse a los miedos.
- o No ridiculizar los miedos del niño.
- o Reforzar los intentos de superar el miedo.

| | |
|---|---|
| Primaria infancia (A partir de seis meses) | Los miedos habituales son extraños, ruidos fuertes y alturas. Entre uno y dos años se intensifica a la separación de los padres. |
| Etapa preescolar (De tres a cinco años) | Aparecen estímulos en miedos en imaginación: monstruos, fantasmas y oscuridad. También comienzan miedos a los animales. |
| Etapa escolar (De los seis a once años) | Surgen los miedos realistas: daño físico, inyecciones, sangre y estar solo. Temores al fracaso escolar y la crítica. |
| Pubertad (Entre los 12 y quince) | En esta etapa se producen muchos cambios físicos y psíquicos y eso hace que los miedos estén relacionados con su propia imagen, la crítica o rechazo. |
| Adolescencia (Entre los quince y dieciocho) | Comienza la ruptura con la barrera protectora familiar. Bajan los temores con la muerte y los peligros. |

“MIEDO A LA OSCURIDAD”

Reaccionan a la oscuridad con la soledad, con monstruos y fantasmas.

Hablarlo durante el día.

Dibujar su miedo.

Jugar al escondite o tinieblas.

Avisar al niño para que no lo pille desprevenido.

Utilizar cuentos para las explicaciones de sus miedos.

“MIEDO A LOS RUIDOS”

A partir de los dos años, miedo a los relámpagos, lluvia y truenos.

“PREVENCIÓN DE LAS PESADILLAS”

Antes de acostarse actividad tranquila. Luz en la habitación. Objetos de seguridad.

Tranquilizar al niño tras la pesadilla.

Voz tranquila y suave.

Ofrecer agua. Quedarse a su lado.

Hablar al día siguiente de la pesadilla.

Dar explicaciones sencillas de acuerdo a la edad.

Utilizar cuentos.

Técnicas de relajación.

“MIEDO A LAS INYECCIONES”

Este miedo puede resultar de una información imprecisa e insuficiente. Sienten atacados