

# CÓMO TRABAJAR LOS MIEDOS INFANTILES



ANDREA BARRIOS VALDÉS  
ORIENTADORA  
CEIP VICTORIO MACHO  
7-05-15

# CARACTERÍSTICAS DEL MIEDO

- **Son universales y omnipresentes en todas las culturas y tiempos.**
- **Tienen un valor adaptativo a las diversas situaciones de la vida.**
- **Son evolutivos y “normales” a ciertas edades.**
- **Tienden a desaparecer con la madurez.**
- **Los miedos patológicos (no hay causa real) incapacitan para afrontar situaciones.**

# DIFERENCIAR...

- **MIEDO** : El miedo es una emoción normal y universal, necesaria y adaptativa que todos experimentamos cuando nos enfrentamos a determinados estímulos.
- **ANSIEDAD**: La ansiedad es una respuesta psicofisiológica de alarma ante determinadas situaciones, peligrosos o de incertidumbre, bien sean reales o imaginarios.
- **FOBIAS**: estado de ansiedad considerable, continuo y persistente, poco razonables e intensamente desproporcionadas, se prolongan en el tiempo .

# ORIGEN DE LOS MIEDOS

- Desarrollo evolutivo.
- Patrones familiares (modelado).
- Información negativa (instrucciones verbales)
- Aprendizaje directo.
- Programas, videojuegos, lecturas inadecuadas para su edad.

# CURSO EVOLUTIVO DE LOS MIEDOS

Edades	Miedos
0 a 1 año	<p>A estímulos extraños o violentos. Ante la pérdida de apoyo. A desconocidos. La separación de los padres ...</p>
2 a 4 años	<p>A los animales Temor a las caídas. A los extraños. Ruidos fuertes, A la oscuridad. A separarse de los padres, A los cambios en el entorno. A las máscaras Lo habitual es que vayan desapareciendo progresivamente a medida que el niño crece y se enfrenta a ellos)</p>

# CURSO EVOLUTIVO DE LOS MIEDOS

EDADES	MIEDOS
4 a 6 años	<ul style="list-style-type: none"><li>-Se mantienen los miedos de la etapa anterior .</li><li>-Se incrementan los estímulos que potencialmente pueden ser capaces de generar miedo (ruidos fuertes o extraños truenos y relámpagos, a la gente mala, a los cambios en el entorno, a las máscaras, a las alturas, a las catástrofes, y a los seres imaginarios (monstruos y fantasmas), a las lesiones corporales, a dormir solos o quedarse solos...</li><li>- A estímulos imaginarios .El desarrollo cognitivo del niño y su capacidad fantasiosa son a estas edades mayores (estímulos imaginarios)</li></ul>
6 a 9 años	<ul style="list-style-type: none"><li>-Capacidad para discriminar las representaciones internas de la realidad cognitiva. (miedos reales)</li><li>-Temores más específicos y concretos (a la oscuridad, al daño físico y a las heridas, a la crítica al colegio, al fracaso escolar, a los animales, a ser observado, al aspecto físico, también se incrementan los temores transmitidos por los medios de comunicación...)</li></ul>

9 a 12 años

A miedos concretos y específicos **más basados en la realidad objetiva** (a los incendios, a los truenos y relámpagos, a los exámenes, al rendimiento académico, al fracaso escolar, a las lesiones corporales, a los accidentes, a contraer enfermedades graves, a la muerte, se incrementa el sentido del ridículo, aparece el temor a conflictos graves entre los padres (peleas, separaciones, divorcios) el miedo a los compañeros agresivos. **A estas edades suele darse un leve repunte de miedos que parecían superados.**

# DECALOGO CONTRA EL MIEDO

- **Educa positivamente**, utilizando elogios y premios en lugar de amenazas.
- **Utiliza el castigo en ocasiones excepcionales**, y no recurras nunca al castigo físico.
- **Prepara progresivamente al niño a los cambios que puedan acontecer**
- **Evita que el niño sufra experiencias negativas y repentinas**(películas, l videojuegos, ecturas inapropiadas,.)
- **Intenta mantener la calma y no perder los nervios en situaciones de estrés (relajación).**
- **Sobreproteger a tu hijo no le evitará problemas**



# DECALOGO CONTRA EL MIEDO

- **Resta importancia a los miedos y temores de tu hijo, y recuerda que forman parte de su desarrollo.**
- **Anima a tus hijas e hijos a enfrentarse poco a poco a las situaciones que le provocan temor**
- **Trata de disimular tus propios temores en presencia del niño.**
- **Fomenta la resolución de problemas por parte del niño..**

# BIBLIOGRAFIA

- **“Cómo superar los miedos y preocupaciones. una guía para niños”. James J. Crist. Editorial Oniro, 2004.**
- **” El niño miedoso”. Francisco Xavier Méndez. Editorial Pirámide.**
- **“Ya no tengo miedo”. Emma Brownjohn. Ediciones Beascoa.**

# Para vencer los miedos hay un principio terapéutico claro: enfrentarlos.

*Los cuentos ayudan a superar miedos*

- **'Nana Bunilda come pesadillas'** Mercè Company, (Ediciones SM, 1986)
- **'Un monstruo en el armario'** Carmen Vázquez-Vigo, (Ediciones SM, 1991)
- **'Un mensaje para Papá Noel'** Hiawyn Oram (Timun Mas, 1995).
- **¿De qué tienes miedo?** Violeta Monreal (Everest, 1997)
- **'Óscar y el león de correos'** Vicente Muñoz Puelles. (Anaya, 1998)
- **'Encender la noche'** Ray Bradbury (Kókinos, 2005)

# VIDEOS

- [www.rtve.es](http://www.rtve.es) › Televisión › La 2 › Para todos La 2
- [www.youtube.com/watch?v=WwqhPiCukUw](http://www.youtube.com/watch?v=WwqhPiCukUw)
- [www.youtube.com/watch?v=CFAcnP8pLSU](http://www.youtube.com/watch?v=CFAcnP8pLSU)
- [www.youtube.com/watch?v=bJISLg2friY](http://www.youtube.com/watch?v=bJISLg2friY)