

¿Cómo tratar los miedos de los niños?

Los niños, al igual que los adultos, tienen miedos: a la oscuridad, a las tormentas, al médico, a quedarse solos, a los monstruos...

Sus miedos los acompañan, y a medida que crecen van cambiando el objeto de su miedo; muchos de sus miedos se los creamos los adultos con una educación inadecuada.

No se puede vivir con miedo; por eso, vamos a intentar dar unas pautas para ayudar a los niños a superar sus miedos.

1. No negar el miedo del niño: EMPATÍA

No debemos ridiculizar al niño cuando tiene miedo, hay que evitar la típica frase: *“Vaya bobo, ¿por qué lloras? Si no pasa nada, se van a reír todos de ti, eres un miedica”*.

Al contrario, hay que validar el miedo de los niños; hacerles ver que comprendes lo mal que lo está pasando con ese miedo. Y preguntarles por qué tienen miedo. Qué es lo que les da miedo y les hace sentirse tan mal.

Intentar ponernos en su lugar: *¿cómo nos sentiríamos nosotros en esta situación si tuviéramos ese miedo?, ¿cómo podemos ayudarles a que se sientan mejor?: EMPATIZAR CON LOS NIÑOS.*

2. Dialogar con el objeto del miedo

Vamos a ridiculizar al objeto del miedo. Si a un niño le da miedo un monstruo peludo que aparece en su habitación por las noches cuando apagamos las luces y se queda solo, vamos a dialogar con el monstruo: *“¡Hola señor monstruo peludo!, ¿qué tal estás?... No te has echado desodorante hoy, ¿verdad?... Aquí huele fatal y yo no soy”*... Y entonces surge la risa del niño y ya hemos ganado la primera batalla: de repente, el monstruo peludo se humaniza...

3. Acompañar al niño en la superación de sus miedos

Acompañaremos al niño en un acercamiento progresivo al objeto del miedo; no lo va a hacer solo. Nosotros vamos a estar con él, avanzando cada vez un poco más y repitiendo y repitiendo los logros para poder afianzarlos en su memoria emocional: hay que aprender a superar el miedo. Y el aprendizaje siempre surge de la repetición.

Así por ejemplo, si le da miedo subir a las habitaciones del piso de arriba él solito cuando están las luces apagadas, podemos inventarnos un juego, en el que investigamos con una linterna y nos vamos acercando a las escaleras y

acompañamos al niño poco a poco hasta la puerta de las habitaciones para ver qué encontramos arriba...; le felicitamos cuando logra entrar en la habitación con la linterna: *"¡Eres un gran investigador, un súper-detective!, tendremos que ponerte una medalla"*... Lo repetimos un día y otro día; y poco a poco vamos dejando que los primeros tramos de su recorrido los haga él solito, con nuestra presencia cerca, mientras le animamos y seguimos narrando el juego de detectives... Podemos ayudarnos de algún disfraz que nos dé super-poderes...

Otra forma de acompañar es a través de *"la imaginación guiada"*, podemos cerrar los ojos e inventarnos con el niño una situación en la que habitualmente aparece el miedo, el niño se imagina perfectamente a través de nuestra narración el escenario del miedo, se ve allí y le ayudamos a imaginar una respuesta adecuada frente a ese miedo. Se ve a sí mismo en su imaginación superando ese miedo, y feliz; es muy fácil trabajar con la imaginación en los niños y tiene mucho poder.

Si a un niño le dan miedo las palomas, podemos *cerrar los ojos e imaginar que vamos dando un paseo por la plaza de la ciudad donde habitualmente hay palomas, oímos a los demás niños que están jugando y riendo en la plaza, hace calor, y vemos un poco a los lejos un grupito de palomas que están comiendo migas de pan, el niño va jugando y corriendo por la plaza, ve las palomas y no se asusta sigue jugando con sus amigos y se divierte...* Y el próximo día podemos imaginar que hemos decidido llevar unas migas de pan para darles de comer...

4. Conseguir que el objeto del miedo se convierta en objeto de placer, de protección

Hay que conocer el objeto del miedo del niño: es muy interesante pedirle al niño *que dibuje su miedo: ¿cómo es?, ¿qué tamaño tiene?, ¿de qué color es?, ¿tiene manos?, ¿es feo o guapo?, ¿es suave?,...* Es importante comentar con los niños su dibujo, que nos lo expliquen; y aprovechar para ridiculizar el objeto del miedo como habíamos hablado antes: *"Vaya pies más grandes tiene, no sé dónde va a encontrar calcetines el pobre..."*

[El dibujo](#) es una gran herramienta para trabajar con niños; podemos ir apreciando cómo va cambiando la forma en que el niño dibuja su miedo a medida que vamos trabajando con él la superación del miedo: cada vez es menos grande, menos oscuro, menos feo...

Otra herramienta de trabajo con niños mayores es la narrativa: podemos sugerirle al niño *que escriba una carta dirigida a su miedo: "Querido Señor Monstruo Peludo..."* para decirle que cada vez le da menos miedo, a pesar de que hay cosas de él que no le gustan nada, y que empieza a pensar que no es tan malo como imaginaba. O pedirle al niño *que escriba un cuento con su miedo como protagonista y que tenga un final feliz.* De este modo el propio niño, si hemos trabajado adecuadamente con él la superación de su miedo, dotará al objeto de su miedo de características positivas. Se convertirá en un objeto de protección: *"el Monstruo peludo de su habitación, le protege mientras duerme y está atento para que no se quede dormido por la mañana y no pierda el autobús"*

5. ¡NO INOCULAR NUNCA EL MIEDO A LOS NIÑOS!

Nunca debemos educar desde el miedo. Se debe educar siempre desde la verdad. Los niños deben aprender a comportarse adecuadamente porque es lo correcto, y debemos premiarles con nuestra atención y reconocimiento cuando lo hacen.

Se deben evitar las típicas frases: *"Si no comes viene el coco", "A los niños que se portan mal se los lleva el señor del saco",...*

Y por supuesto una que todos los pediatras y enfermeras pediátricas odiamos: “Si lloras, van a venir con una aguja y te van a pinchar”, así sólo logramos crear más miedo, y confundir a los niños: si un día los pinchan no sabrán qué han hecho mal para recibir ese “castigo”.

Cuentos para Educar y crecer: [Superar los miedos](#) (en nuestra web):

- [Los miedos y el aprendizaje de la valentía](#)
- [El viejo conciliasueños](#)
- [El niño valiente y el fantasma multicolor](#)
- [El miedo es blandito y suave](#)
- [El monstruo escondido dentro del armario](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



¿Cómo tratar los miedos de los niños?

Beatriz Bello Martínez. Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 8-09-2014

Última fecha de actualización: 16-04-2020

Autor/es:

- [Beatriz Bello Martínez](#). Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia
- [Carlos Malillos Manso](#). Psicólogo infantil. Enfermero. Hospital Universitario “Río Hortega”. Valladolid

