

# Los Miedos del Niño

## *Cómo puedes ayudar*

El cuarto oscuro, un monstruo en el clóset, el agua corriente – el mundo puede ser un lugar espantoso.

Los niños pueden tenerle miedo a muchas cosas.

- Con frecuencia, los niños de dos años le tienen miedo al retrete, especialmente al agua corriente.
- Los niños de tres años muchas veces le temen a los perros y a otros animales.
- Niños de cuatro y cinco años muchas veces le temen a la oscuridad.
- Los niños de 6 años en adelante les temen a criaturas imaginarias, los ladrones y a la muerte.

## Tú y Tu Niño

### ***Acerca de los miedos del niño***

Algunos de estos miedos te pueden parecer divertidos, pero son muy reales para tu niño.

Los niños muy pequeños pueden tenerle miedo al retrete porque hace mucho ruido, y las cosas desaparecen dentro de él para nunca regresar, y ellos no lo controlan.

Los niños de 4 o 5 años de edad pueden temerle a la oscuridad porque no pueden ver lo que hay en un cuarto oscuro pero pueden imaginar un monstruo que no ven lastimándolos.

Al revés

**Lo que puedes hacer para ayudarle al niño a calmar su miedo**

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en [www.education.pitt.edu/ocd/publications/](http://www.education.pitt.edu/ocd/publications/).

**Usted y Su Niño** solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

## ***Cómo puedes ayudar***

### ***No te rías o te burles de tu niño por tenerle miedo a algo***

Tenerle miedo al retrete te puede parecer divertido a ti, pero es muy real para tu niño.

Reírse o burlarse no le ayuda al niño a superar sus miedos, sólo hace de una situación difícil aún peor.

### ***Anima a tu niño***

Abraza y sostén al niño. Dile, “lo entiendo, está bien.”

Trata de calmarlo. Asegúrale que lo que teme no es peligroso.

Por ejemplo, si alguna criatura imaginaria es lo que lo asusta, dile algo como, “sé que te preocupa, no hay monstruos en tu clóset.”

### ***Ayuda al niño a explorar sus miedos***

Cuando se calme tu niño, lentamente y con cautela ayúdale a explorar lo que le asusta. Por ejemplo:

- Abraza al niño. Ambos vean cuando le echan agua al retrete. Cuando creas que esté listo, permítele al niño echarle agua, para que lo pueda controlar.
- Cuando hay un animal, abraza al niño. Enséñale a superar el animal. Con perros, dile al niño el nombre del perro. Sostén al perro y permítele al niño tocarlo o acariciar su espalda. Enséñale a saludar un perro y que no hacer cuando se encuentra un perro.
- Usa una luz nocturna para los cuartos oscuros.
- Sostén la mano del niño al entrar a algún cuarto oscuro.
- Dale al niño una lámpara en la noche.

### ***Entiende que las cosas que el niño ve y oye lo pueden asustar***

Los niños a veces ven cosas en sus vecindarios o en la televisión que les puede preocupar o asustar, como peleas, balas, accidentes y monstruos.

### ***Trata de ver el temor del niño de su punto de vista***

Los niños usualmente aman a los animales, pero un perro puede asustar cuando salta y le lama al niño la cara o lo avienta contra la pared con sus patas.

Recuerda, un perro puede ser tan grande como el niño. Si tu vieras un perro más grande que tú, ¿no te daría un poco de miedo?

- Los niños pre-escolares pueden tener muchos miedos, es muy común.
- Algunos miedos te pueden aparentar ser divertidos, pero son muy reales para el niño.
- Puede darle ventaja tenerle miedo a algunas cosas, porque pueden ser peligrosas. Caminar en la oscuridad, pelear, y algunos tipos de animales pueden ser dañinos para el niño. Debes enseñarle al niño de qué cosas tener cuidado y cuáles no se deben temer.
- La mayoría de los miedos de la niñez desaparecen al crecer. Los niños mayores de 6 años tienen menos miedos, y los miedos que tienen son diferentes y más reales – pueden temerles a animales inusuales, cómo las víboras, les pueden tener miedo a las tormentas eléctricas o los desastres naturales, o pueden temer lastimarse.
- Consulta tu doctor si los miedos del niño interfieren con sus actividades diarias, como ir a la escuela o quedarse con la niñera.

University of Pittsburgh