

Francisco Xavier Méndez Carrillo

¡TENGO MIEDO!

Guía práctica para
Superar los miedos
infantiles



Ilustraciones:
Nerina Vallejo

PIRÁMIDE

Guías para
Padres
y Madres

Francisco Xavier Méndez Carrillo

iTENGO miedo!

**Guía práctica para
superar los miedos
infantiles**

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «GUÍAS PARA PADRES Y MADRES»

Director:

Francisco Xavier Méndez
Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil
de la Universidad de Murcia

Ilustraciones de cubierta e interiores: Nerina Vallejo

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete con el medio ambiente reduciendo la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

© Francisco Xavier Méndez Carrillo
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 5.793-2025
ISBN: 978-84-368-5071-0
Printed in Spain

Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 11 |
| 1. ¿En qué consisten los miedos infantiles? | 15 |
| Los miedos infantiles..... | 18 |
| Es saludable sentir miedo..... | 18 |
| El ángel de la guarda..... | 19 |
| Un arma eficaz..... | 20 |
| Aplicación de las tecnologías de la comunicación para asustar a los niños..... | 22 |
| Falsas alarmas..... | 24 |
| Miedos no tan normales..... | 25 |
| Nomenclátor de fobias..... | 26 |
| Miedos y ansiedad..... | 28 |
| El triángulo del miedo..... | 28 |
| Frecuencia de los miedos infantiles..... | 30 |
| ¿Son más miedosas las niñas?..... | 31 |
| ¿Disminuyen los miedos con la edad?..... | 32 |
| 2. ¿Por qué los niños tienen miedo? | 35 |
| Predisposición al miedo..... | 38 |
| Miedos antiguos y miedos modernos..... | 38 |

Índice

| | |
|---|-----------|
| Los animales también se asustan | 39 |
| ¿Se hereda o se mama el miedo? | 40 |
| El miedo a lo desconocido | 40 |
| ¿Niños con miedo o niños miedosos? | 43 |
| Sustos y sobresaltos | 44 |
| El pequeño Alberto y la rata blanca | 45 |
| El miedo de Pedro a los conejos | 47 |
| Miedo y castigo | 49 |
| El miedo tiene sus ventajas | 50 |
| ¿Miedo de verdad? | 50 |
| Una motivación poderosa | 52 |
| Películas de terror y cuentos de miedo | 53 |
| El pato Donald y el ratón Mickey | 53 |
| ¿Que vienen los rusos! | 54 |
| Llueve sobre mojado | 54 |
| 3. ¿Cómo ayudo a mi hijo a vencer sus miedos?..... | 57 |
| Un secreto y doce armas | 60 |
| Dosificación | 62 |
| Cuentos | 69 |
| Películas | 73 |
| Seguridad | 75 |
| ¡Ánimo! | 76 |
| Imitación | 78 |
| Juegos y juguetes | 79 |
| Juegos de rol | 79 |
| Juegos de valor | 82 |
| Antídotos | 85 |
| Enfado | 85 |
| Alegría | 86 |
| Seguridad | 87 |
| Comida | 88 |
| Relajación | 89 |
| Mentalización | 91 |
| Felicitaciones y premios | 93 |
| Los puntos de valor | 93 |
| Indiferencia | 95 |

| | |
|---|-----|
| Más vale prevenir que curar | 95 |
| Advertencia a padres | 97 |
| Soluciones a los ejercicios | 97 |
| Una solución para Juan sin miedo | 97 |
| Una solución para Cosas de bombero | 98 |
| Una solución para Creaciones Disney | 99 |
| Una solución para Fiestas de barrio | 99 |
| Una solución para Un ladrón en casa | 100 |
| 4. <i>¿Cómo actuar en el miedo a la oscuridad?</i> | 103 |
| El miedo a la oscuridad..... | 106 |
| La hora de irse a la cama | 107 |
| Miedo a la oscuridad y problemas de sueño | 107 |
| Cuando el miedo a la oscuridad no se desvanece | 108 |
| ¿Cómo aparece el miedo a la oscuridad? | 109 |
| El dormitorio infantil | 110 |
| Rutinas para acostarse | 112 |
| Cuentos y juegos para el miedo a la oscuridad | 114 |
| 5. <i>¿Cómo actuar en el miedo a la separación y en el miedo al colegio?</i> | 123 |
| Miedo a la separación | 126 |
| Separaciones forzosas | 126 |
| Componentes del miedo a la separación | 128 |
| ¿Cómo surge el miedo a la separación? | 129 |
| Fomentar la autonomía personal | 132 |
| Intervenir en el miedo a la separación | 134 |
| ¿Qué cosas asustan del colegio? | 136 |
| Miedo al colegio, género y edad | 137 |
| Tipos de miedos escolares | 137 |
| ¿Cómo reaccionan los escolares con miedo? | 138 |
| Miedo al colegio y a la separación | 139 |
| Miedo al colegio y absentismo escolar | 140 |
| ¿Por qué aparece el miedo al colegio? | 140 |
| ¿Hasta dónde hay que insistir? | 144 |
| Camino del colegio | 146 |

Índice

| | |
|------------------------------------|-----|
| En el aula | 149 |
| Cambio de actitud en casa | 151 |
| Prevención de recaídas | 152 |
| Lecturas recomendadas | 155 |

Presentación

Los sistemas de alarma avisan de peligros inmediatos. El radar descubre la posición de aviones enemigos, el sonar detecta la presencia de minas submarinas. El miedo es un sistema de alarma psicológica que alerta ante amenazas al bienestar biológico, psicológico y social de la persona. El miedo a las alturas motiva que el excursionista se acerque con precaución al acantilado previniendo trágicos accidentes. El miedo a suspender impulsa al estudiante a repasar la materia de examen evitando el fracaso escolar. El miedo al ridículo impele al conferenciante a preparar concienzudamente su charla eludiendo así los abucheos del auditorio.

Si el sistema no reacciona y no dispara la alarma en situaciones perjudiciales, se produce un fallo. Por el contrario, si responde excesivamente y se activa sin justificación, desencadena una falsa alarma. Para que el sistema funcione correctamente debe activarse si y solo si existen peligros o amenazas reales; así, un sistema antincendios falla si no se pone en marcha cuando los sensores identifican una subida brusca de temperatura en un intervalo temporal breve o una concentración de humo en el ambiente anormalmente elevada. Pero el sistema también comete un error si suena la sirena y libera agua a presión sin registrar ningún indicador de fuego.

Aprendemos... 

El miedo como sistema de alarma psicológica

| | | <i>Miedo infantil</i> | |
|---------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|
| | | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| <i>Peligro real</i> | <i>Sí</i> | <i>Niño prudente</i> | <i>Niño temerario</i> |
| | <i>No</i> | <i>Niño temeroso</i> | <i>Niño valiente</i> |

Con respecto al funcionamiento de los miedos infantiles, como alarma psicológica existen cuatro posibilidades:

a) Presencia de miedos saludables: el niño prudente

El miedo es muy útil porque actúa como el ángel de la guarda que protege al niño de potenciales peligros. El niño prudente vence su curiosidad, y sus ganas de vivir nuevas experiencias para evitar correr riesgos absurdos. Aunque le apetece ver los leones mejor y más cerca, obedece las instrucciones de seguridad y se abstiene de bajar el cristal de la ventanilla o de descender del coche en el safari.

b) Ausencia de miedos saludables: el niño temerario

En algunos casos falla el sistema de alarma y la falta de miedo deja al niño indefenso colocándole en situaciones peligrosas. El niño temerario no se asusta y hace caso omiso del cartel que prohíbe traspasar la valla de seguridad que separa los visitantes de la jaula de los leones en el zoo. Se arriesga a que un zarpazo imprevisto de la fiera le cause una herida grave.

c) Presencia de miedos innecesarios: el niño temeroso

En otros casos el sistema emite falsas alarmas y el miedo inflige sufrimiento al niño y es fuente de dificultades para los padres. El niño temeroso tiembla al recordar seres malvados como Drácula o se asusta en situaciones inocuas como la oscuridad. Los padres tienen que soportar que les llame llorando a las tres de la madrugada y que se vaya a dormir a su cama.

d) Ausencia de miedos innecesarios: el niño valiente

El miedo pierde sentido cuando no cumple la función de guardaespaldas, convirtiéndose en malestar estéril para el niño y su familia. El niño valiente se atreve a realizar acciones inofensivas como atravesar el pasillo a oscuras para ir al aseo, o a dormir plácidamente en su habitación por las noches con la luz apagada y sin la compañía sobreprotectora de los padres.

En este terreno lo más recomendable es una sabia combinación de prudencia y valentía. Hay que ser osados y no temer la oscuridad porque no entraña ningún peligro. Pero también conviene ser prudentes y moverse a oscuras con cuidado para evitar tropezar y golpearse.

Puesto que el miedo cumple la función de salvavidas, por ejemplo el miedo a bañarse en aguas profundas si no se sabe nadar, es lógico que esté muy extendido entre los niños. El problema no son los miedos saludables. Esa clase de miedo la comparten los adultos; por ejemplo, el miedo del novato invita a la conducción prudente. Esta guía proporciona los conocimientos que la psicología como ciencia ha acumulado sobre la forma más satisfactoria de superar los miedos innecesarios y estériles. Los padres encontrarán consejos y sugerencias prácticas para ayudar a sus hijos a vencer miedos cotidianos.

Finalmente dos consideraciones importantes. En primer lugar, **nunca se ha de forzar al niño** y, en segundo lugar, **se ha de recurrir a un profesional si el miedo es intenso, persistente y repercute negativamente en el niño y su familia.**



1

¿EN qué CONSISTEN los miedos infantiles?



Qué hacer

- ☑ Valora el miedo como algo saludable, protege a tu hijo de correr riesgos.
- ☑ Ten en mente que más vale ser prudente que pasarse de valiente.
- ☑ Enséñale a ser cauto en situaciones de riesgo.
- ☑ Busca ayuda profesional si el miedo está perjudicando a tu hijo.

Qué no hacer

- ☒ No te alarmes si tu hijo tiene miedo, los niños se asustan del peligro.
- ☒ No le sobreprotejas.
- ☒ No le metas miedo en el cuerpo para que te haga caso o se porte bien.
- ☒ No intentes solucionar el problema tú solo, si el miedo de tu hijo es exagerado.



¿Para qué sirve el miedo? ¿Es mejor ser prudente que pasarse de valiente? ¿Por qué algunos niños tienen tanto miedo? ¿Por qué les asustan los animales, la sangre, las tormentas o los monstruos? ¿Y el miedo a lo desconocido? ¿Cómo pueden los padres ayudar a su hijo a vencer sus miedos? ¿Qué hacer cuando el niño va por la noche a la cama de los padres? ¿Y cuando no consiente separarse un minuto de ellos? ¿Y cuando se niega a ir al colegio?

¿Qué niño no siente miedo? El miedo es el fiel guardaespaldas en la infancia. El miedo a las fieras impide bajarse del coche en el safari; el miedo a sufrir un accidente hace que se pongan el cinturón de seguridad; el miedo a suspender les hace estudiar, el miedo a hacer el ridículo les obliga a prepararse a conciencia la exposición delante de la clase...

A medida que avanza su desarrollo, el niño gana autonomía y es más competente para afrontar los temores infantiles. El miedo a la oscuridad, a quedarse en casa solo, al hombre del saco o a los zombis se desvanecen. Pero, a veces, los miedos se complican y acaban siendo un problema para la familia.

La clave para vencer el miedo es plantarle cara, pero es una medicina amarga. Por eso, los padres necesitamos herramientas para saber cómo convencerle de que disfrute de la fiesta del pijama si le angustia dormir fuera de casa, del castillo de fuegos artificiales si huye despavorido al primer petardo, o de jugar con la mascota si se asusta cuando se le acerca el perro.

Esta guía ofrece doce armas para luchar contra el miedo y aclara qué hacer y qué no hacer en los temores comunes de la infancia como a la oscuridad, a separarse de los padres o a ir al cole.