


MIEDOS INFANTILES

n
ew, t
ad cha
ll wate
did no
for
l and
reve
esides
a knot
poor Ratt
eded






¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?



¿Qué son los miedos infantiles?



Miedos más frecuentes



¿Cómo ayudar a nuestros hijos a superar los miedos?

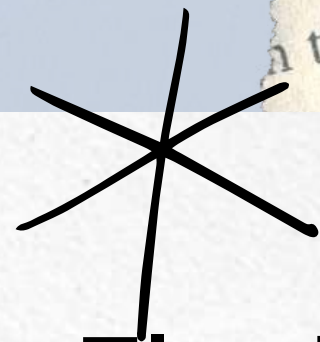


Técnicas



Cuentos

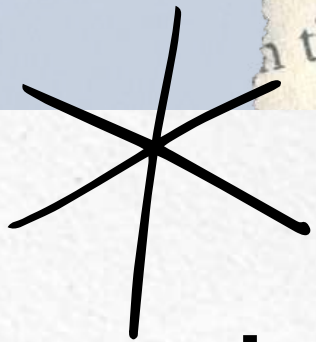
¿Qué son los miedos infantiles?



El miedo es una reacción emocional que forma parte del desarrollo. Es una función instintiva que funciona como un sistema de alarma que avisa de un posible peligro, real o imaginario. A lo largo del desarrollo infantil el miedo es útil porque ayuda a los niños/as a evitar peligros innecesarios.



¿Qué son los miedos infantiles?



La mayor parte de los miedos son evolutivos, aparecen en determinadas etapas del desarrollo, evolucionan con la edad y tienden a desaparecer con la maduración.

Para no transmitir a los niños más miedos es importante no provocarles sustos innecesarios y evitar transmitirles nuestros miedos.



Miedos más frecuentes

MIEDO A LOS EXTRAÑOS: Se manifiesta a los 6 meses, y suele desaparecer al año y medio. Para ayudarles, es importante que tengan un entorno variado, no sólo una figura de apego. Además de presentar naturalidad, si por ejemplo el niño/a llora cuando le coge una persona que es de nuestra confianza, calmarle y acercarnos a esa persona para crear también confianza en el niño/a.



Miedos más frecuentes

MIEDO A LA OSCURIDAD. Suele darse de los 2 a los 9 años, y puede manifestarse en modo de pesadillas o terrores nocturnos. Para ayudarles, es importante darles un clima de seguridad, utilizar rituales antes de dormir, como estar un ratito a su lado, contarles cuentos, darles algún peluche o elemento de apego, o recurrir a un piloto de luz para acostarse.



ASSIGNMENT	DR. BY	RATING
UNIT 8	CH. BY	

Miedos más frecuentes

MIEDO A LA SEPARACIÓN. Suele darse entre 1-6 años de edad. No son capaces de predecir la duración de la separación de sus figuras de apego, por ello son atemorizantes, sobre todo ocurren en la escolarización. Podemos ayudarles dándoles autonomía, o a través de juegos como el escondite para que lo vean de una forma lúdica. Además, debemos controlar nuestra ansiedad al separarnos de ellos/as porque es algo que, sin querer, les transmitimos.



ASSIGNMENT	DR. BY	RATING
UNIT 8	CH. BY	

¿Cómo ayudar a nuestros hijos/as a superar sus miedos?

Podemos hablar con ellos sobre sus miedos, sin ignorarlos y sin darles demasiada importancia. Si, por ejemplo, le dan miedo los fantasmas, brujas o monstruos, explicarles que no son reales, que solo aparecen en los cuentos. Además, les ayudamos haciendo comentarios positivos cada vez que hacen frente a una situación que les da miedo.



Cuentos

Los cuentos también son un buen recurso para ayudar a superar los miedos. Les ayudan a superar temores e inseguridades, ya que los personajes y situaciones con las que se identifican les proporcionan autoconfianza. Existen cuentos de todo tipo, centrados en miedos específicos que podéis contar a vuestros hijos/as y seguro que calan en ellos/as.



Ejemplos de cuentos

- **Félix, el coleccionista de miedos (+3 años):** Un cuento que aborda el tema de los temores infantiles en clave de humor.
- **Todo lo que sé del miedo (+3 años):** Una divertida historia en la que el protagonista nos cuenta sus miedos y cómo logró superarlos.
- **La noche (+2 años):** Un libro que habla de la noche y sus misterios, del miedo que a veces nos provoca y de los maravillosos momentos que nos regala.



Ejemplos de cuentos

- **Un vampiro peligroso (+3 años):** Sirve para trabajar con los peques el miedo a los monstruos, entre otras cosas.
- **Una tormenta...de miedo (+3 años):** Toni tiene miedo a las tormentas y Tina le ayuda a superarlo.
- **Los tentáculos de Blef (+3 años):** Es un cuento para ayudar a superar el miedo a empezar el colegio.



¡MUCHAS GRACIAS!

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

DE ATENCIÓN TEMPRANA

EJEA DE LOS CABALLEROS

CURSO 2022-2023