



**COLEGIO  
BRITÁNICO**  
DE GUADALAJARA A.C.



MR

**KINDER • PRIMARIA • SECUNDARIA**

## Cada edad tiene sus miedos

Los miedos en los niños son evolutivos, es decir, que van cambiando según la edad que tengan y esto da lugar a que no se tenga miedo a las mismas cosas conforme van creciendo.

**1 a 2 años:** miedo a la separación (abandono), a caras desconocidas, temor de ir al baño y a los ruidos fuertes.

**2 a 3 años:** miedo a las máscaras, a la oscuridad, a la separación de los padres y a los insectos.

**3 a 4 años:** miedo a los ruidos, a la oscuridad, a la separación de los padres, a algunos animales y a las tormentas.

**5 a 6 años:** miedo a la oscuridad, a las lesiones corporales, a estar solo y a la separación de los padres.



## ¿Cómo ayudar a los pequeños a superar sus miedos?

- ❖ Ofrecer apoyo y comprensión. Demuestra a tu hijo que puedes ayudarlo a perder el miedo a algo en concreto.
- ❖ No asustes a tu hijo con historias de ogros, de fantasmas, de brujas, etc., sobre todo antes de acostarlo. Tienes que decirle que estos personajes solamente existen en los cuentos y películas...
- ❖ Explicarle que el miedo es normal en ciertas situaciones. Hablar con el niño sobre el motivo por el cual siente miedo y darle razones para entender que esto no tiene fundamento.
- ❖ Ofrezca aliento y sea paciente. Finalmente, los padres deben recordar que el cambio lleva tiempo y el miedo es un sentimiento muy poderoso.

