



CRECER SIN MIEDO

CLAVES PARA ACOMPAÑAR EMOCIONALMENTE A NUESTROS HIJOS

Cuidar, proteger y educar desde la familia y la escuela

Un niño que se despierta por la noche, el corazón acelerado, y llama en voz baja:

«Mamá...»

No hay una gran amenaza, pero sí una emoción intensa. En ese momento, más que explicaciones, el niño necesita sentir una presencia cercana que le transmita calma y seguridad. Una mirada, una mano que acompaña, una voz que dice: «Estoy aquí».

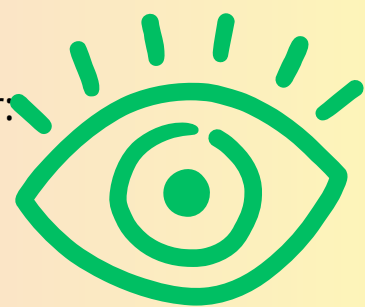
Los **miedos en la infancia** son así: pequeños para los adultos, pero muy reales para quien los vive. Forman parte del crecimiento y del desarrollo emocional, y necesitan ser acogidos con **paciencia, comprensión y respeto**.

En el Colegio Ntra. Sra. de los Dolores, fieles al ideario de los **Colegios Amigó**, creemos que acompañar estos momentos desde la familia y la escuela es una forma esencial de **proteger al menor**, ayudándole a crecer con confianza y seguridad emocional.

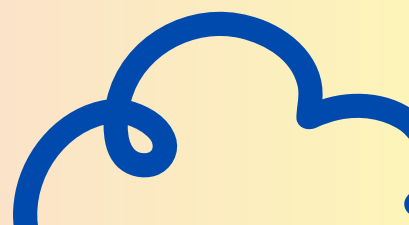
Cómo reconocer los miedos en casa

Cada niño expresa el miedo a su manera. Podemos observar:

- *Cambios de conducta* (irritabilidad, llanto, retraimiento)
- *Dificultades de sueño o despertares frecuentes*
- *Quejas físicas sin causa médica clara* (barriga, cabeza)
- *Evitación de situaciones concretas* (dormir solo, ir al colegio, separarse de la familia)



Aunque a veces los adultos no le demos mayor importancia, **para el niño son reales**. Escuchar de forma activa ya es una forma de proteger.





Cómo puedo ayudar a mi hijo

Acoger y validar la emoción.

Di con calma: “ Entiendo que tengas miedo; estoy contigo”. Nombrar la emoción y darle un lugar transmite seguridad.

No ridiculizar ni forzar

Evitemos bromas o comentarios, que invaliden su sentimiento. La exposición ha de ser gradual y amable, respetando su ritmo.

Dar palabras y sentido

Invítale a explicarse: “¿Qué es lo que más te asusta?. A veces un dibujo o un cuento facilitan la expresión.

Ser modelo de serenidad

Nuestra actitud serena y coherente es un “ancla”: los niños se regulan a través de los adultos.

Cuidar rutinas y límites

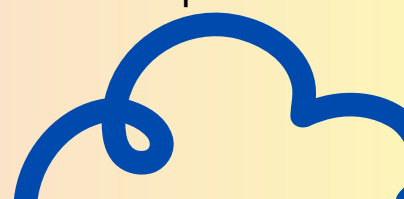
Horarios estables (sueños, pantallas, juego, estudio) reducen la ansiedad. Los límites claros y afectuosos también les protegen.

Reforzar los pequeños avances

Reconoce su esfuerzo: “Hoy has sido valiente dejando la luz del pasillo”. La esperanza se enseña también celebrando progresos.

Familia y escuela: un acompañamiento compartido

Como comunidad educativa, ofrecemos un **acompañamiento cercano** y coordinado. Si en casa detectáis miedos que afecten al descanso, la convivencia o el aprendizaje, **comunicadlo al tutor/a**. Juntos podremos ajustar rutinas, preparar transiciones y ofrecer recursos. Esta **corresponsabilidad familia-escuela** es clave para la **protección del menor**.





¿Cuándo es recomendable pedir ayuda especializada?

La mayoría de los miedos se diluyen con el tiempo. Conviene consultar si:

- El miedo es muy intenso o persiste durante meses.
- Interfiere en la vida diaria (colegio, sueño, relaciones).
- Observáis aumento del malestar en lugar de mejoría.

Pedir ayuda a tiempo también es cuidar y proteger.

Begoña Moya Cabanes
Especialista PT

Para ampliar



Cómo ayudar a los niños a manejar los miedos

Todos sentimos miedo en la infancia, pero hay que dejar que los niños aprendan a controlar sus miedos, y así desarrollen la autorregulación.

Child Mind Institute / Jan 21, 2025



Seis consejos para ayudar a los niños a superar sus miedos y fobias

Los miedos en niños son normales y adaptativos, pero pueden convertirse en ansiedad. Afrontarlos con apoyo, comunicación y gradualidad es clave.

Escola Salut SJD

- Child Mind Institute (en español) – guía práctica para manejar miedos infantiles:
<https://childmind.org/es/articulo/como-ayudar-a-los-ninos-a-manejar-los-miedos/>
- Escola de Salut – Hospital Sant Joan de Déu – orientaciones sobre miedos y ansiedad en la infancia:
<https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/superar-miedo-ninos>

