

Frases que validan el miedo de un niño

Qué decir cuando tiene miedo y qué conviene evitar

Son las once de la noche y aparece en el pasillo: hay un ruido en la ventana, no puede dormir, tiene miedo. Llevas un día largo y te sale lo de siempre: «no pasa nada, vuelve a la cama». Lo decimos con cariño, para tranquilizar. Pero para un niño asustado algo sí está pasando: el miedo es real aunque su causa no lo sea, y lo que más necesita no es que se lo quiten de golpe, sino sentirse acompañado. Los miedos forman parte del desarrollo y cambian con la edad. Cómo respondemos le enseña si puede contarnos lo que siente y cómo atravesarlo.

Para qué te sirve esta ficha

- Tener frases a mano para los momentos de miedo.
- Acompañar sin agrandar el miedo ni quitarle importancia.
- Enseñarle poco a poco a calmarse y a afrontar lo que le asusta.

01 – Cinco frases que ayudan y tres que conviene evitar

Reconoce lo que siente

Nombrar el miedo no lo agranda: le hace sentir que le ves y que lo que siente tiene sentido.

«Es verdad que eso da miedo; estoy aquí contigo.»

Pregúntale qué le ayudaría

Así participa en la solución y aprende que puede hacer algo con su miedo.

«¿Qué podemos hacer para que estés más tranquilo? ¿Dejamos la luz del pasillo encendida?»

Investigad juntos

Explorar con un adulto al lado convierte la amenaza en curiosidad.

«¿Vamos a mirar qué hace ese ruido?» y descubrir juntos que es la persiana con el viento.

Dale otra forma de contarlo

A muchos niños les cuesta poner palabras al miedo y les resulta más fácil con un dibujo, un muñeco o un cuento.

«¿Me lo dibujas? ¿De qué color es? ¿Qué tamaño tiene hoy?» Luego podéis transformarlo: ponerle nombre, alas, un abrigo o una linterna.

Calma el cuerpo a la vez

El miedo se nota en el cuerpo, y calmar el cuerpo ayuda a calmar la cabeza. Hacerlo juntos le sirve de modelo.

«Vamos a respirar despacio, como si inflásemos un globo; empiezo yo.» O cerrad los ojos e imaginad un lugar seguro.

Evita el «no pasa nada»

Si para él sí pasa, aprende que su miedo no cuenta y que quizá no debería contarlo.

Mejor: «Sé que lo estás pasando mal. Vamos a ver qué podemos hacer.»

Evita reírte o comparar

Frases como «ya eres mayor para eso» o «tu prima no tiene miedo» le enseñan a esconder lo que siente.

Mejor: «A muchos niños de tu edad les pasa. A mí también me daba miedo la oscuridad cuando tenía tu edad.»

Evita el «venga, no llores»

Llorar le ayuda a descargar. Acompaña el llanto y hablad cuando se haya calmado.

Mejor: un abrazo en silencio y, después, «¿quieres contarme qué ha pasado?».

02 – Validar sin alimentar el miedo

Validar no es darle la razón al miedo ni evitar todo lo que le asusta. Si cada vez que tiene miedo al perro cruzamos de acera, el miedo crece. Se trata de acompañarle mientras se acerca, poco a poco y a su ritmo, a lo que le da miedo: primero ver perros de lejos, luego de cerca, luego acariciar uno tranquilo con vosotros al lado.

También ayuda anticipar. Si sabéis que algo le asusta, como el médico o una tormenta, contadle antes qué va a pasar, con palabras sencillas y sin mentir. La sorpresa suele dar más miedo que lo previsible.

Y cuida tus propios mensajes de miedo. Un «¡cuidado, que te caes!» constante le dice que el mundo es peligroso y que no puede con él; «ve despacio, y si necesitas ayuda, aquí estoy» le dice que confías en él. También puedes nombrar tu miedo con palabras sencillas: «a mí también me asustan los truenos; vamos a contarlos juntos».

03 – Según la edad

Con los más pequeños funcionan mejor los gestos, el contacto físico y los juegos: un peluche guardián, una linterna para revisar la habitación juntos, una canción para la hora de dormir. Las explicaciones largas les sirven poco cuando están asustados. Que quiera dormir acompañado a ciertas edades no es «mala costumbre»: todavía necesita a un adulto para calmarse.

A partir de los siete u ocho años suelen aparecer miedos más relacionados con el mundo real, como que les pase algo a sus padres, las noticias o el colegio. Aquí ayuda escuchar más y preguntar qué han oído, porque a veces el miedo nace de algo que han entendido a medias.

04 – Nuestro registro de miedos

Anotad durante dos semanas los momentos de miedo. Os ayudará a ver qué frases funcionan mejor con vuestro hijo y si el miedo va bajando.

Día	Qué le asustó	Intensidad (0-10)	Qué le dijimos o hicimos	Cómo reaccionó

Cuándo pedir ayuda

Validar no es darle la razón al miedo, sino acompañarlo para que pueda atravesarlo. Si los miedos le impiden dormir, ir al colegio o separarse de vosotros durante semanas, si van a más en lugar de ir pasando o aparecen de golpe tras un cambio o un susto, consultadlo con una psicóloga infantil. A veces un miedo es la forma que encuentra un niño de contar otra cosa.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Miedos infantiles por edades](#) · [Terapia infantil](#)