

Survival Spanish LATAM



En español decimos “tener miedo” y no “estar miedo” por una razón muy sencilla:

✓ 1. “Miedo” es un sustantivo, no un adjetivo

- En español, miedo es un nombre (como “hambre”, “sed”, “calor”).
- Para expresar que sentimos algo que es un sustantivo, usamos el verbo tener:

tener + sustantivo

- tener miedo
- tener hambre
- tener sed
- tener sueño
- tener frío

Por eso decimos:

➡ Tengo miedo. (tengo la emoción del miedo)

✗ 2. “Estar + miedo” no funciona porque “miedo” no es una condición o estado adjetival

Con “estar” solo puedes usar adjetivos:

- estoy cansado
- estoy feliz
- estoy nerviosa
- estoy enfermo

“Miedo” no describe cómo eres o cómo estás, sino algo que posees temporalmente.

🧠 3. Pero sí puedes usar “estar” con un adjetivo relacionado con miedo

Ejemplo:

- Estoy asustado.
- Estoy miedoso. (menos común)

Ahí sí funciona, porque asustado y miedoso son adjetivos.

★ Resumen rápido

Incorrecto ✗ Correcto ✓

Estoy miedo

Tengo miedo

Soy miedo

Estoy asustado

👉 Truco para recordar

Si es algo que puedes “tener” como una necesidad o sensación física o emocional → usa tener.

Si es un estado temporal que te describe → usa estar.

Survival Spanish LATAM



Aquí tienes otras formas naturales y reales de expresar tener miedo en español, desde neutras hasta más coloquiales y expresivas:

♦ Alternativas a “tener miedo”

- ✓ 1. Con el verbo temer (más formal o literario)
 - Temo a los perros.
 - Ella teme volar.
- ✓ 2. Con estar asustado / estar asustada
 - Estoy asustado.
 - Estamos asustadas por el ruido.
- ✓ 3. Con asustarse (acción de sentir miedo)
 - Me asusté.
 - ¿Te asustaste con la película?
- ✓ 4. Con dar miedo (algo produce miedo)
 - Esa película me da miedo.
 - A muchas personas les da miedo hablar en público.
- ✓ 5. Con me da cosa (coloquial)
 - Me da cosa entrar ahí.
 - Ese insecto me da cosa.
- ✓ 6. Con me pone nervioso / me pone tenso
(Para expresar un tipo de miedo suave)
 - Hablar en público me pone nerviosa.
 - Me pone tenso caminar solo de noche.
- ✓ 7. Con me inquieta / me preocupa
(Para un miedo moderado o más racional)
 - Me inquieta esa situación.
 - Me preocupa viajar solo.
- ✓ 8. Con me aterra / me horroriza (miedo muy fuerte)
 - Me aterra la oscuridad.
 - Me horroriza la idea de volar.
- ✓ 9. Expresiones más informales
 - Le tengo respeto. (miedo suave)
 - Me da mala espina. (intuición negativa)
 - Me pone los pelos de punta. (imagen muy visual)
 - Me muero del susto. (exageración)
 - Estoy cagado de miedo. (muy coloquial, vulgar)

Survival Spanish LATAM



Ejercicio: ¿TENER o ESTAR?

1) Completa las frases:

1. Hoy _____ muy cansado.
2. Ella _____ frío porque no tiene chaqueta.
3. Nosotros _____ hambre, ¿vamos a comer?
4. ¿Tú _____ nervioso por el examen?
5. Mi perro _____ miedo cuando escucha truenos.
6. Ellos _____ enfermos y no van a trabajar.
7. Yo _____ sed, necesito agua.
8. ¿Por qué _____ tan contentos?
9. El niño _____ sueño, es hora de dormir.
10. En invierno siempre _____ frío en mi ciudad.
11. ¿Ustedes _____ listos para viajar?
12. El gato _____ asustado por el ruido.
13. Mi mamá _____ prisa, tiene que salir ya.
14. Nosotros _____ muy felices hoy.
15. ¿Quién _____ calor aquí?
16. Ella _____ triste porque extraña a su familia.
17. Tú _____ cuidado cuando caminas de noche.
18. Ellos _____ aburridos en la clase.
19. Yo _____ vergüenza cuando hablo en público.
20. El bebé _____ contento porque quiere jugar.

2) Convierte la frase:

- a) Estoy miedo. → _____
- b) Tengo cansado. → _____
- c) Estoy asustado. → _____
- d) Tengo sed. → _____
- e) Estoy frío. → _____

3) Preguntas para conversar:

1. ¿Cuándo _____ tú miedo?
2. ¿Hoy _____ cansado o _____ con energía?
3. ¿Cuándo _____ prisa normalmente?
4. ¿Qué cosas te hacen _____ feliz?
5. ¿En qué situaciones _____ vergüenza?