



¿Cómo ayudar a los niños a vencer sus miedos?

Ha escuchado a sus hijos diciendo ! papá, mamá tengo miedo!

Los niños desde que nacen y en la medida que van creciendo van desarrollando una serie de temores naturales que si se canalizan de manera adecuada pueden controlarse y no tornarse en conflictos emocionales en el futuro.

Si usted considera que esos miedos que su hijo presenta son exagerados e interfieren significativamente en su diario vivir hay que prestarles atención para que logren superarlos y no interfiera en su desarrollo.

Los miedos más comunes en los niños son:

Dormir solo

Temor a los animales

Dormir fuera del hogar

El temor a los rayos y truenos

Temor a ir a la escuela

Temor al médico

Temor a hablar en público

Dichos temores por lo general se presentan en las diferentes etapas de desarrollo.

Vamos a revisar cuales son los miedos de acuerdo a la edad de sus hijos y qué podemos hacer:

Del nacimiento a los 12 meses: separarse de los padres: estos se manifiestan debido a que su hijo toma consciencia de que su madre es alguien diferente a él.

Para este puede ayudarle jugando con el de esconder su cara unos segundos y reaparecer frente al niño, esto le ayudará a ajustarse mejor a la situaciones de separación.

La sensibilidad extrema al ambiente que lo rodea puede desarrollar temores como al ruido fuerte: para esto utilice tocarlo tiernamente, hablarle de manera suave.

Del primer año a los 3 años: el temor a separarse y cautelosos ante los extraños. Este suele aumentar debido a la conciencia que ya tienen los niños sobre el ambiente que los rodea y se sienten más independientes.

Para esto puede ayudarlo a darle su mano cada vez que su hijos se lo pida, no obligarlo a participar en actividades que no quieran o que no esté listo. Déjele saber a la otra persona que su hijo prefiere no ser cargado y abrazado. Esto le permitirá poco a poco se adapte a nuevas situaciones.

Otro temor frecuente a esta edad es el ir al baño o bañarse: para ayudarlo puede recurrir a diferentes juguetes para que tenga cuando se bañe, contarle historias referentes al tema que le ayude a identificarse y superarlo.

De los 3 años a los 5 años: ellos reflejan el desarrollo de su imaginación: ven monstruos, temor a la oscuridad, temor a la bruja de los cuentos.

¿Cómo ayudarles?: ayúdele a nombrar el temor, revise con él dónde están los monstruos o lo que está viendo y dele la seguridad que usted está con él. También puede dejar una pequeña luz encendida durante las noches.

Nunca les diga: no hay nada que temer o eso no existe.

De los 5 años a los 10 años los temores se vuelven más reales en ellos: en esta etapa es común el temor a las nuevas experiencias como ir a la escuela, pertenecer a un equipo, el temor a fallar o temor a que otros les hagan daño, a la muerte. Ante estas situaciones valide lo que siente no lo obligue a participar de actividades y recurra al maestro para que pueda apoyarlo.

Juegue y dibuje con él sobre sus miedos. Los juegos y dibujos de los niños pueden darle información sobre sus preguntas y preocupaciones. Pídales que le digan lo que está pasando en el juego o en el dibujo.

Recuerde valide los sentimientos de su hijo y permítale expresar sus temores.

Tel. 8761-4949
Correo electrónico:
consulta@lauraintegral.com

PROFESIONAL
AFILIADO A
ENFOQUE
A LA FAMILIA
Ayudamos a las familias a mejorar