

Ayuda a tu hijo a superar sus miedos.

COMO EXPRESAN LOS NIÑOS EL MIEDO

El miedo es una reacción normal ante una situación que es percibida como peligrosa, pudiendo ser el peligro real o imaginario.

Cuando un niño siente miedo puede tener dificultades para expresarlo pero podemos observar diversas manifestaciones conductuales:

- Fatiga
- Apatía
- Problemas de sueño (pesadillas, dificultad para quedarse dormido, insomnio)
- Regresión a etapas de desarrollo anterior (pedir ayuda para cosas que hace de forma autónomo, orinarse en la cama)
- Pérdida de apetito
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Problemas de conducta



ENSEÑALE A EXPRESARLO

1. Mostrar afecto y protección tanto verbalmente como con acciones no verbales. Por ejemplo, agacharse, ponerse a su altura mostrar afecto y protección.
2. Procurar que el niño exprese su emoción y validarla, sin decirle que no tiene sentido lo que siente. Hay que transmitirle que es lógico que sienta miedo y que se puede enfrentar a lo que teme, transmitirle que puede sentir miedo y enfrentarlo.
3. Nombrar la emoción y explicarle que lo que siente es desagradable, pero que le prepara para enfrentarse a lo que teme. Es decir, darle sentido a su miedo: explicarle en qué consiste y para qué sirve.
4. Explicarle lo que sucede según su nivel cognitivo.
5. Creer que son capaces de superar su miedo y transmitírselo, pero no a través de la presión (ej. "ya eres mayor, esto para tí no es nada") sino de la empatía ("es difícil, pero sé que lo vas a conseguir").
6. Mantén una escucha activa, transmitiendo mediante nuestra actitud y nuestro lenguaje corporal que estamos escuchando, ayudando al niño a sentirse aceptado.



ENSEÑALE A NORMALIZA LA SITUACIÓN

- Ser un modelo para él. La conducta que el niño observa en sus padres es la pauta que interioriza, por lo que debemos ser cuidadosos y reflexionar sobre como nos mostramos ante nuestros hijos.
- Mantener una rutina mientras dura el confinamiento, esto les ayuda a adquirir seguridad y a gestionar el tiempo
- Volver a la normalidad, en la medida que la situación lo permita.
- Evitar la sobreprotección



ENSEÑALE A RELAJARSE



Método de Koeppen

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>

Relajación para niños: la Nube (Norai Bienestar)

<https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>

Técnica del globo (portal educapeques)

https://www.youtube.com/watch?v=ki_YnYvEM_c