



Primeros Pasos

29

Entendiendo el Factor Miedo

Los niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporcionan recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir *sus pensamientos para crecer* en estas series de información.

Es normal para todos los niños desarrollar miedos en algún momento de su vida. Generalmente, los niños superan sus miedos o son capaces de entender y manejar sus miedos con la ayuda de adultos afectuosos. Si los miedos interfieren con las actividades normales, si el niño no puede ser calmado o no se le puede distraer del miedo, o si es un miedo irrazonable, entonces la ayuda profesional puede necesitarse. “Si un miedo es irracional o no depende de la edad del niño y el nivel de desarrollo. Por ejemplo, es normal para un niño de 2 años tener miedo de sentarse en la sillita para orinar, pero sería irracional que un niño de 8 años tuviera el mismo miedo.”

Fuente: Guía de un Pediatra para la Salud y Seguridad de sus Hijos

Los Miedos más Comunes en la Niñez Temprana

6 meses: miedo a los extraños

8 meses: separación de un padre y caerse

1 año: separación de un padre, ruidos, animales, el doctor, bañarse

2 años: separación de un padre, entrenamiento para ir al baño, bañarse, hora de acostarse, doctor

3 años: pérdida de un padre, entrenamiento para ir al baño, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, las personas que se ven diferente a su familia (barba, discapacidad, el color de la piel, etc.)

4 años: ruidos, animales, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, las personas que se ven diferente a su familia, pérdida de un padre, muerte, divorcio

5 años: ruidos, animales, monstruos y fantasmas, perderse, ir a la guardería, pérdida de un padre, muerte, heridas, divorcio



Fuente: el Schachter & McCauley, Cuando Su Niño tiene Miedo

Consejos para los Padres para Ayudar a los Niños a Manejar Sus Miedos



Respete los miedos y sentimientos de su hijo. Los miedos pueden no tener sentido para un adulto, pero para el niño, son reales.

Ofrezca una comprensión del miedo y dé una explicación útil. Por ejemplo, “los ruidos fuertes como los truenos pueden dar miedo, pero ellos no nos dañarán.”

Controle lo que su hijo ve en la televisión. Muchos programas son de terror para los niños pequeños y pueden solo aumentar sus miedos. Los niños pequeños mayores de 7 años no deben ver violencia en la televisión. Si ven noticias o shows puede ser molesto, asegúrese de hablar sobre lo que han visto para ayudar a calmar sus miedos. Aclare cualquier confusión contestando las preguntas.

Ayudando a los Niños a Tratar Con los Miedos...

Los niños aprenden sobre el mundo a través de muchas fuentes: padres, maestros, amigos, radio, y televisión. Las noticias adquiridas de la televisión, el radio, o el Internet pueden ser experiencias positivas para los niños, pero los problemas pueden empezar cuando las imágenes mostradas son violentas o cuando las historias de las noticias son sobre temas perturbantes. Los reportes sobre, secuestros, asesinatos, actividades terroristas, violencia escolar, y guerras pueden enseñar a los niños a ver el mundo como un lugar confuso, amenazador y hostil. Los padres necesitan estar atentos en la información que sus hijos reciben sobre estos temas. Necesitan hablar con ellos sobre los temas para aclarar confusiones y asegurarles que están a salvo. Los padres deben de estar disponibles para sus hijos y pasar tiempo extra con ellos cuando están asustados. Los niños deben de estar seguros que los adultos en sus vidas los cuidaran y los mantendrán a salvo.



Dígale a su hijo que usted lo mantendrá seguro mientras él aprende a superar sus miedos.

Haga su casa un lugar seguro dónde su niño se sienta a salvo y cómodo. Mantenga a su hijo cerca de usted sin ser sobre protector.

Léale libros sobre miedos apropiados para su edad (*Hay un monstruo en mi Closet* y *Donde están las cosas raras*, por ejemplo) y hable con el o con hijo sobre sus miedos.

Tranquilice a su hijo diciéndole que usted esta haciendo todo lo necesario para hacer su alrededor un lugar seguro y que a usted le importan sus sentimientos. Incluso, dígame que gente buena, honesta y responsable esta trabajando para hacer el mundo un lugar mas seguro para todos.

Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.