

Cómo Manejar los Miedos del Niño Pequeño



¿DE QUÉ TIENE MIEDO MI HIJO?

Los bebés y niños pequeños a menudo desarrollan grandes temores. A veces lo que era familiar ayer, puede ser asustador hoy. Los bebés podrían sobresaltarse cuando oyen ruidos fuertes. Pueden tener una ansiedad intensa a los extraños. Los niños pequeños de repente pueden tener miedo de la oscuridad, los ruidos, la hora del baño o hasta los animales. Esto sucede a medida que se vuelven más móviles y se separan de su protección.

Para la edad de dos años, a la mayoría de los niños les gusta el mundo imaginario. No entienden plenamente la diferencia entre la fantasía y la realidad. Su imaginación puede llevarles a miedos. Otro factor puede ser cambios recientes en la vida del niño. Podría ser la separación de un ser querido, un nuevo bebé, un nuevo cuidador o una mudanza reciente. Hasta cosas que parecen ser mínimas

pueden llevar a un niño a sentirse inseguro y con más miedos.

El temperamento de su hijo también es importante (vea el artículo titulado *Temperamento*). Es más probable que los niños que son más cautelosos o que se sienten abrumados fácilmente desarrollen miedos. Si usted tiene un bebé que es lento para animarse, dele tiempo para que se ajuste a nuevas personas y nuevos ambientes.

Tratar de razonar con un niño pequeño sobre sus miedos no funciona. A continuación le presentamos algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a reconfortarle a su niño pequeño:

- **Siempre presénteles nuevas personas a su hijo.** Esto les dice que la persona nueva está bien. Puede ser muy sencillo, como decir "Esta es mi amiga Sherry. Vino a visitarnos." Aquí su lenguaje corporal también es importante, cuando usted le hace saber a su hijo que Sherry es una visita bienvenida.
- **Acepte los miedos de los niños pequeños. Dele palabras para expresar sus miedos.** Al nombrar el miedo se le ayuda a reducir su ansiedad. Diga: "El ladrido del perro te causó miedo."



- **Nunca se burle del miedo (aunque sea en broma).** No trate de convencerle de que no es nada. Esto puede hacer que el miedo dure más y su hijo confíe menos en usted. Valide sus sentimientos y póngale nombre: "Sé que asusta cuando truena. Es un ruido muy fuerte, pero estamos seguros. Me quedaré contigo hasta que pase la tormenta."
- **Cuando su hijo parece tener miedo de un lugar o actividad, no le aliente a que participe.** Puede ayudarle si usted también participa en la actividad. También podría ponerle junto a otro niño que está participando. Usted es quien conoce mejor a su hijo y puede ver cómo reacciona a nuevas situaciones.
- **Cuando un niño está asustado, usted puede calmarlo o distraerlo.** Si no puede hacerlo, sencillamente quédese cerca y ofrezca apoyo.
- **Permanezca calmado cuando su hijo le demuestra que tiene miedo.** Es tranquilizador cuando usted permanece calmado, aunque no pueda "arreglar" lo que le da miedo.
- **No haga demasiado esfuerzo para evitar algo que le causa miedo a su hijo.** Si a propósito le ayuda a su hijo a evitar algo, puede hacer que el miedo sea más intenso. En vez de eso, apóyelo cuando experimenta el miedo. Por supuesto, eso no significa que usted debería ir y tratar de encontrar eso. Por ejemplo, si el niño tiene miedo del autobús, usted puede ayudar a prepararlo y apoyarlo cuando usted tiene que tomar el autobús.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

