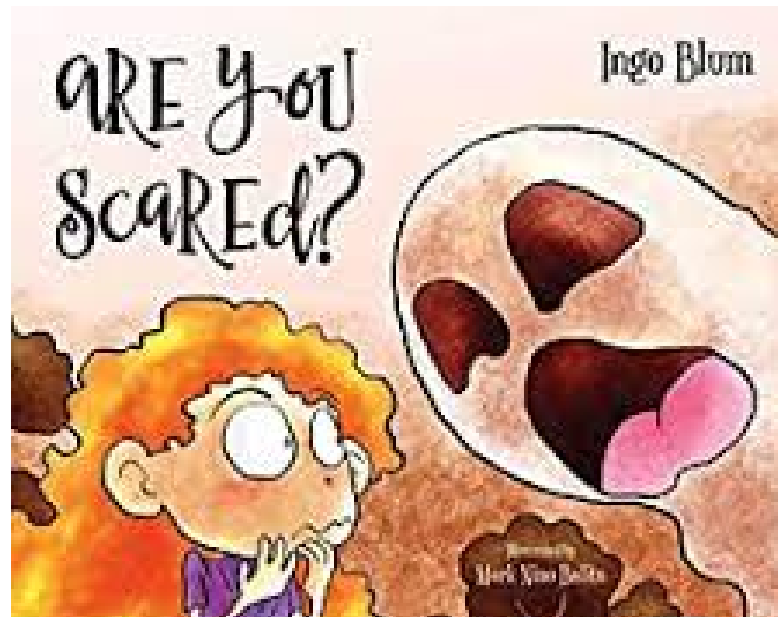


AYUDANDO A LOS HIJOS A MANEJAR EL MIEDO

BY <[HTTPS://CHILD MIND.ORG/](https://childmind.org/)>



Los miedos son una parte ineludible de ser humano. Cuando estos temores se acumulan, como padres, nuestro instinto natural es a menudo calmar y consolar. ¡No hay nada debajo de la cama, lo prometo! Pero, de manera realista, los padres no pueden, y no deberían, estar siempre allí para ayudar a los niños a calmarse. Enseñarle a su hijo a manejar sus miedos sin la intervención de los padres lo ayudará a construir la confianza y la independencia que necesitará para sentirse más en control y con menos miedo, tanto ahora como a medida que crece.

Entonces, ¿cómo ayudamos a los niños a comenzar a sentirse más valientes? La clave es una habilidad invisible llamada autorregulación. La autorregulación es esencialmente la capacidad de procesar y manejar nuestras propias emociones y comportamientos de una manera saludable. Es lo que nos da la capacidad de hablar o sentir las cosas sin actuar en consecuencia. La mayoría de los adultos practican la autorregulación sin pensarlo dos veces. Piensa en sentir un momento de miedo antes de asegurarte de que realmente no hay nada de aterrador en una habitación oscura. Pero para los niños, desarrollar la autorregulación requiere tiempo, práctica y espacio para aprender, lo que significa que los padres se sienten cómodos al dejar que los niños se sientan un poco incómodos al resolver las cosas.

Tener miedo a veces es una parte normal y saludable del crecimiento. Pero para que eso suceda, los padres a menudo tienen que abordar primero su propia ansiedad. Queremos darles a los niños la oportunidad de practicar cómo superar situaciones difíciles. Cuando ve a su hijo angustiado, la respuesta natural es querer ayudarlo, especialmente si la solución parece fácil. Pero, aunque saltar puede ayudar a que su hijo tenga menos miedo en el momento (y se sienta mejor para usted), a la larga puede hacer que sea más difícil para el niño aprender a calmarse. "Si los niños reciben el mensaje de que mamá o papá siempre estarán allí para consolarlos, no hay muchos incentivos u oportunidades para aprender cómo hacerlo ellos mismos".

Por supuesto, esto no significa retirar todo el soporte. "No estamos hablando de poner de repente a tu hijo en su habitación oscura y decirle" ¡Adiós! ¡Sé valiente! ¡Te veo en la mañana! El objetivo es guiar suavemente a los niños hasta que estén listos para tomar las riendas ellos mismos. Los padres deben proporcionar el andamiaje que necesitan para mantenerse solos.

Entonces, ayude a su hijo a hablar sobre lo que lo asusta. Los niños pueden saber de qué tienen miedo, pero no siempre tienen las palabras para explicar. Hacer preguntas específicas puede ayudar. Por ejemplo, si un niño tiene miedo a los perros, podría decir: "¿Qué hace que los perros den miedo?" "¿Te sorprendió o derribó un perro?" "¿Hay algún perro al que le tengas miedo?" Una vez que comprenda mejor a qué le tiene miedo su hijo, tendrá una idea más clara de cómo ayudarlo a superar el miedo.

Validar, luego seguir adelante. Una vez que sepa cuál es el miedo, dígame a su hijo que lo está tomando en cuenta. Una vez que haya ofrecido tranquilidad, es importante seguir adelante rápidamente. No queremos detenernos en ofrecer comodidad en torno a lo que da miedo, porque incluso eso puede convertirse en un refuerzo. En cambio, comience a hablar sobre cómo trabajarán juntos para ayudar al niño a comenzar a sentirse más valiente y llegar al punto en que él / ella pueda manejar el miedo por sí mismo.