

## Cómo ayudar a su hijo(a) frente a los miedos.

Los padres pueden ayudar a sus hijos(as) a desarrollar los elementos y la confianza en sí mismos para superar los miedos evitando que se conviertan en reacciones fóbicas. A continuación detallamos algunos consejos para que usted pueda ayudar a su hijo(a) con los miedos o ansiedades que pueda tener:

- Reconozca que el miedo es real. Tan trivial como parezca, para su hijo(a) es real y está causando que sienta ansiedad y miedo. Ser capaz de hablar sobre el miedo ayuda - las palabras a veces le quitan el poder a los pensamientos negativos. Si usted habla acerca de ello, el miedo puede ser menos poderoso.
- Nunca opine que el miedo es insignificante para forzar a su niño(a) a que lo supere. Decirle a su hijo(a), "¡No seas ridículo! ¡No hay monstruos en tu closet!" puede que haga que su hijo vuelva a la cama, pero no hará que el miedo desaparezca.
- No se rinda ante los miedos. Si a su hijo no le gustan los perros, no cruce la calle a propósito para evitar encontrarse con un perro. Este comportamiento fortalecerá el pensamiento de que los perros deben evitarse. Brinde apoyo y demuestre protección a medida que se acerque con su hijo(a) al objeto o situación que genere temor.
- Enseñe a su hijo(a) a cómo evaluar el miedo. Si su hijo(a) puede visualizar la intensidad del miedo en una escala del uno al 10, con el número 10 como el más fuerte, él o ella puede que "vean" al miedo con menos intensidad de lo que originalmente imaginaron. Los niños(as) más jóvenes pueden pensar en sentir miedo "hasta las rodillas" como algo no muy temido, "hasta el estómago" como algo más temido y "hasta la cabeza" como petrificado.
- Enseñe a sus hijos(as) estrategias para hacer frente al miedo. Intente estas técnicas fáciles de implementar. Utilizándolo a usted como la "base" el niño(a) puede atreverse a acercarse al objeto temido y luego volver a acercarse a usted en busca de seguridad antes de volverse a cercar al objeto o situación temida. Los niños(as) también pueden aprender frases positivas sobre sí mismos(as) como por ejemplo "Yo soy capaz de hacer esto" y "Yo voy a estar bien," las cuales su hijo(a) puede repetirse a sí mismo(a) cuando sienta ansiedad. Las técnicas de relajación también ayudan, incluyendo la visualización (flotar sobre una nube o descansar en la playa, por ejemplo) y respirar profundamente (imaginando que los pulmones son globos y dejar que se desinflen lentamente).

La clave para resolver los miedos y las ansiedades es superarlas. Utilizando estas sugerencias, usted puede ayudar a que su hijo(a) lidie con las situaciones de la vida.

Jorge Rodríguez Martínez  
Psicólogo Educacional  
Departamento Psicoeducativo