



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo entender y afrontar los miedos

¿Que son los miedos de los niños pequeños?

El miedo es parte normal del crecimiento. Alrededor de los 3 años, es muy común que los niños desarrollen nuevos miedos. Su hijo puede empezar a tener miedo a la oscuridad, a los ruidos fuertes, a los animales, a los médicos o incluso a las personas disfrazadas. Esto no significa que haya algo mal. Significa que su cerebro está creciendo y que su imaginación se está fortaleciendo.

¿Por qué se asustan los niños pequeños?

A medida que los niños pequeños crecen, su memoria mejora y comienzan a imaginar lo que podría suceder a continuación. Además, aún no comprenden la diferencia entre lo que es real y lo que es de fantasía. Un dragón de un cuento para dormir puede parecerles tan real como el perro de la familia. Los cambios en el hogar, como la llegada de un nuevo bebé o una nueva niñera, también pueden hacer que los niños se sientan menos seguros y más temerosos. Algunos niños también son, por naturaleza, más cautelosos o sensibles. Es posible que necesiten más tiempo para sentirse cómodos en situaciones nuevas.

Lo que puede hacer usted

- **Ponga nombre al miedo.** Ayude a su hijo a expresar con palabras lo que está sintiendo. Dígale: "Tienes miedo porque el perro ladra". Ponerle nombre al miedo ayuda a que parezca más pequeño.
- **Mantenga la calma.** Cuando usted se mantiene tranquilo, su hijo se siente más seguro. Su presencia ayuda, incluso si no puede resolver el miedo.
- **Nunca se burle ni le discuta acerca del miedo.** Aunque a usted le parezca una tontería, para su hijo el miedo es muy real. Burlarse puede hacer que el miedo dure más tiempo y que su hijo confíe menos en usted.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



- **Valide sus sentimientos.** Dígale: "Sé que no te sientes seguro con la persona que lleva el disfraz de dinosaurio. Te abrazaré hasta que pase de largo". Esto le enseña a su hijo que sus sentimientos importan.
- **Dele herramientas para manejar los miedos de todos los días,** como el miedo a la oscuridad. Ofrézcale formas sencillas de sentirse más seguro, como su peluche favorito o un 'buenas noches' especial. Deje que su hijo que participe en decidir qué es lo que le ayuda a sentirse mejor.
- **Avance poco a poco.** No le obligue a su hijo a enfrentar un miedo de una sola vez. Permítale avanzar a su propio ritmo. Elogie cada pequeño paso adelante. Dígale: "Qué valiente fuiste por acariciar a ese perro".
- **Utilice el juego de simulación.** Simulen situaciones que dan miedo con muñecos o peluches. Esto ayuda a los niños a superar sus miedos de una manera segura y divertida.
- **No intente evitar las cosas que le dan miedo a su hijo.** Evitar las situaciones que dan miedo suele hacer que los miedos se vuelvan aún más grandes. ¿Su niño pequeño le tiene miedo al autobús que toma para ir a la escuela? Planifique con anticipación cómo consolarlo. Él puede ayudarlo a elaborar un plan. Pueden llevar su peluche favorito, un libro o un bocadillo. Pueden decidir qué canciones divertidas cantarán. Puede ayudarlo a respirar profundamente junto con usted. Pueden inventar un nombre gracioso para el autobús o presentarle a su hijo al conductor. Con su apoyo, aprenderá a superar su miedo.
- **Lea libros sobre miedos.** Las historias muestran que otros niños también tienen miedo y que, con el tiempo, los miedos mejoran.

¿Cuándo desaparecen los miedos?

La mayoría de los miedos de los niños pequeños desaparecen por sí solos a medida que crecen y aprenden a pensar de forma más lógica. Si usted se mantiene paciente y tranquilo, su hijo aprenderá que el mundo es un lugar seguro y que siempre puede acudir a usted cuando se sienta asustado.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**