

“Tengo Miedo”

A medida que los niños y niñas crecen, desarrollan preocupaciones y miedos. Algunos de estos sentimientos son comunes en todas las etapas del desarrollo del niño y niña. A continuación te presento algunos de los miedos más comunes:

0-6 meses	7-12 meses	1-4 años	4-8 años	8-12 años
<ul style="list-style-type: none"> - A lo ruidos fuertes - A caerse - A los extraños 	<ul style="list-style-type: none"> - Al baño - A separarse de su madre - A los desconocidos - Ruidos fuertes - Alturas 	<ul style="list-style-type: none"> - Al abandono - A la oscuridad - Ruidos fuertes - Payasos - Papá Noel - Cambios - Tormentas - Animales grandes 	<ul style="list-style-type: none"> - Monstruos - Guerras - Miedos muy concretos: insectos, perros... - Abandono - Heridas, dolor - A estar solo 	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes - Rechazo del grupo - Heridas - Muerte - Suspensos - Al fracaso 

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) cuando tiene miedo?

- Tranquilice a su niño pequeño diciéndole: "Todo está bien. Estás seguro. Aquí estoy". Hágale saber a su hijo que usted está allí para protegerlo. Abrácelo y dígame palabras tranquilizadoras para ayudarlo a sentirse seguro.
- A medida que su hijo crezca, hable con él y escúchelo. Ofrézcale calma y tranquilidad. Ayude a su hijo a poner sus sentimientos en palabras. Ayude a los niños a probar cosas nuevas.
- Si su hijo pequeño tiene miedo de la oscuridad, desarrollen una rutina tranquilizadora para la hora de irse a dormir. Léale o cántele. Hágalo sentirse seguro y amado.
- Ayude a su hijo a afrontar sus miedos poco a poco. Puede hacer una lista comenzando por los miedos más fáciles de enfrentar y finalizando con los más difíciles, y comenzar a enfrentar los más fáciles. Por ejemplo, revisen juntos si hay monstruos debajo de la cama. Con su presencia para apoyarlo, deje que su hijo vea por sí mismo que no hay nada que temer.
- Limite las imágenes, las películas y los programas que asustan. Estas cosas pueden provocar miedos.
- Elogie y premie a los niños por enfrentar situaciones de ansiedad. Cuando los niños afrontan un problema, elógielos y tranquilícelos. Esto los ayudará a aprender que pueden afrontarlos una vez más en el futuro.