



Pensamientos Para Niños "I"

Red de Educación Para Padres 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Línea Gratis 1-877-900-9736 o (307) 684-7441; Internet: www.wpen.net

Entendiendo el Factor del Miedo

Es normal para todos los niños desarrollar miedos en algún momento de su vida. Generalmente los niños superan sus miedos o son capaces de entender y manejar sus miedos con la ayuda de adultos afectuosos. Si los miedos interfieren con las actividades normales, si el niño no puede ser calmado o no se le puede distraer del miedo, o si es un miedo irrazonable, entonces la ayuda profesional puede necesitarse. "si un miedo es irracional o no depende de la edad del niño y el nivel de desarrollo. Por ejemplo, es normal para un niño de 2 años tener miedo de sentarse en la sillita para orinar, pero sería irracional, que un niño de 8 años tuviera el mismo miedo."

Fuente: Guía de un Pediatra

Para la Salud y Seguridad de sus Hijos

Los Miedos más Comunes en la Niñez Temprana

- ❖ 6 meses : Miedo a los extraños
- ❖ 8 meses: separación de un padre y caerse
- ❖ 1 año: separación de un padre, ruido, animales, el doctor, bañarse
- ❖ 2 años: separación de un padre, entrenamiento para ir al baño, bañarse, hora de acostarse, doctor
- ❖ 3 años: pérdida de un padre, entrenamiento para ir al baño, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, las personas que se ven diferente a su familia (barba, discapacidad, el color de la piel, etc.)
- ❖ 4 años: ruidos, animales, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, las personas que se ven diferente a su familia, pérdida de un padre, muerte, divorcio
- ❖ 5 años: ruidos, animales, monstruos y fantasmas, perderse, ir a la guardería, pérdida de un padre, muerte, heridas, divorcio



Fuente: el Schachter & McCauley, cuando su hijo tiene miedo



Consejos Para los Padres Para Ayudar a Los Niños a Manejar sus Miedos

Respete los miedos y sentimientos de su hijo. Los miedos pueden no tener sentido para un adulto, pero para el niño, son reales.

Ofrezca una comprensión del miedo y de una explicación útil. Por ejemplo. “los ruidos fuertes como los truenos pueden dar miedo, pero ellos no nos dañaran”.

Controle lo que su hijo ve en la televisión. Muchos programas son de terror para los niños pequeños y pueden solo aumentar sus miedos. Los niños pequeños mayores de 7 años no deben de ver violencia en la televisión. Si ve noticias o shows puede ser molesto, asegúrese hablar sobre lo que ha visto para ayudar a calmar sus miedos. Aclare cualquier confusión contestando las preguntas.

Dígale a su hijo que usted lo mantendrá seguro mientras el aprende a superar sus miedos.

Haga su casa un lugar seguro donde su niño se sienta a salvo y cómodo. Mantenga a su hijo cerca de usted sin ser sobre protector.

Léale libros sobre miedos apropiados para su edad (hay un monstruo en mi closet y donde están las cosas raras, por ejemplo) y hable con el acerca de sus miedos.

Tranquilice a su hijo diciéndole que usted esta haciendo todo lo necesario para hacer su alrededor un lugar seguro y que a usted le importan sus sentimientos. Incluso, dígame que gente buena, honesta y responsable esta trabajando para hacer el mundo un lugar mas seguro para todos.

Ayudando a los Niños a Tratar con los Miedos. . .

Los niños aprenden sobre el mundo a través de muchas fuentes: padres, maestros, amigos, radio y televisión. Las noticias adquiridas de la televisión, el radio, o el Internet pueden ser experiencias positivas para los niños, pero los problemas pueden empezar cuando las imágenes mostradas son violentas o cuando las historias de las noticias son sobre temas perturbantes. Los reportes sobre secuestros, asesinatos, actividades terroristas, violencia escolar, y guerras pueden enseñar a los niños a ver el mundo como un lugar confuso, amenazador y hostil. Los padres necesitan estar atentos con la información que sus hijos reciben sobre estos temas. Necesitan hablar con ellos sobre los temas para aclarar confusiones y asegurarles que están a salvo. Los padres deben de estar disponibles para sus hijos y pasar tiempo extra con ellos cuando están asustados. Los niños deben de estar seguros que los adultos en sus vidas los cuidaran y los mantendrán a salvo.



“Pensamientos para Niños” son publicaciones de la Red de Educación para Padres, un proyecto de Padres Ayudando a Padres de WY Inc., patrocinado con fondos del Departamento de Educación de EE.UU., Oficina de Innovación & Mejoramiento, Información & Opciones para Padres. Las opiniones expresadas en “Pensamientos para Niños” no necesariamente son aquellas del Departamento de Educación.