

CÓMO ABORDAR EL MIEDO EN NIÑOS Y NIÑAS EN EL CONTEXTO ACTUAL



ORIENTACIÓN PRIMER CICLO
PS. SILVIA TAPIA
SEPTIEMBRE 2020



¿QUÉ ES EL MIEDO?

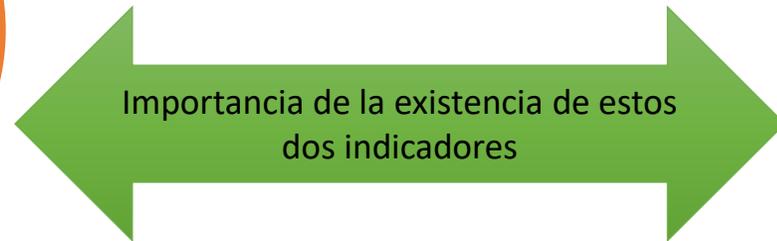
- Los miedos son evolutivos y normales a cierta edad, cambiando el “objeto o situación temida” a medida que el niño va creciendo.
- En la primera infancia, predomina el miedo a separarse de los padres y hacia las personas desconocidas.
- Entre los 2 y 6 años, se mantienen los miedos anteriores, pero aumentan los estímulos potencialmente capaces de generar miedo, como los monstruos, los fantasmas, la oscuridad o los animales.
- Entre los 6 y 11 años los miedos se vuelven más realistas y específicos como el daño físico (accidentes, heridas, sangre, inyecciones), el fracaso escolar, la crítica o miedos diversos en relación con sus iguales (como a algún compañero que pueda mostrarse amenazador o agresivo).



¿CUÁNDO PREOCUPARNOS?



Cuando la duración del sentimiento de miedo se prolongue en el tiempo , incluso hacia la etapa de desarrollo siguiente.



Cuando el temor impide la realización de actividades cotidianas

Considerando el contexto actual de presencia de COVID, es esperable, que los miedos de los niños y niñas se presenten con mayor intensidad. Así como también, pueden reaparecer, temores que ya habían remitido en el tiempo y con el crecimiento. Es importante explicarles de forma sencilla lo que sucede, haciendo énfasis en que este tiempo de cuidados extremos es transitorio y pasará. Intente otorgar seguridad.

Generar un diálogo en el cual su hijo/a le exprese lo que siente y valide su emoción, aunque esta pueda ser irracional para usted.

Los adultos son el modelo de seguridad para los niños/as.
Si como adulto, se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones frente a ellos/as. Si se siente abrumado, mejor esperar a estar en calma.

Sugerencias para acoger el miedo en niños y niñas

Coménteles que todos a veces podemos sentir miedos y que a los demás niños/as también les pasa.
Juntos y con su ayuda, podrán recuperar la seguridad.

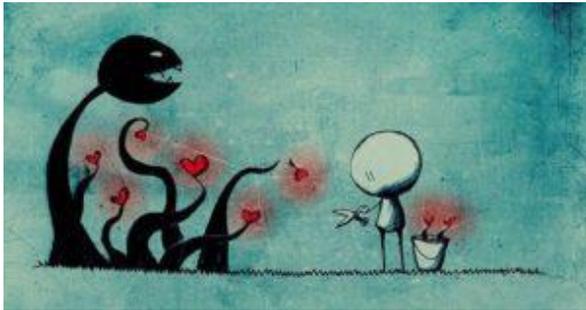
No le reste importancia ni ridiculice los miedos de su hijo/a.
No lo exponga frente a otros familiares.



Adapte la información a la edad de su hijo/a. Si el niño no pregunta, no hay que dar más información de la cuenta. Y si pregunta, no ir más allá con informaciones que no va a entender y le van a angustiar.

No intente obligar a su hijo/a a “ser valiente”. Le llevará tiempo enfrentar y superar gradualmente sus ansiedades. Sin embargo, puede alentarlos (pero no obligarlos) a enfrentar progresivamente sus miedos.

ACTIVIDADES QUE PERMITEN ELABORAR LOS MIEDOS



FAVORECER LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES EXPRESIVAS O ARTÍSTICAS:

DIBUJAR O PINTAR (dibujar los miedos, “atraparlos” en el dibujo)

JUGAR (inventar historias, si aparecen los miedos intentar hacer algo con ellos en el juego para que dejen de ser una amenaza en la fantasía)

ACTIVIDAD: “LA CAJITA COME MIEDOS”

<https://maestradeCorazon.com/como-superar-los-temores-infantiles-la-cajita-come-miedos>

LECTURA DE CUENTOS:

Esta actividad permite a los niños identificarse con alguno de los personajes y así expresar más fácilmente sus temores.

Buscar a través de la fantasía soluciones.





Consideraciones para gestionar el miedo de los niños a salir de casa

Hablar con sus hijos/as sobre las emociones que les genera.

Normalizar el miedo que pueden sentir los más pequeños a la hora de salir a la calle. Contarles situaciones similares que han vivido como adultos.

Que los niños/as no se sientan obligados a salir. Cada niño/a tiene su ritmo de adaptación y debemos respetarlo. Si no quiere no hay que forzarlo, de lo contrario, lo pueden ver como un castigo.

Proponer salidas graduales, de tal manera que vayan ampliando tanto el tiempo que permanecen en la calle, como la distancia de su domicilio.

Plantear que hablen con algún amigo o familiar de edad próxima que ya haya salido y haya tenido una vivencia positiva, para que pueda contarle su experiencia personal.

Mostrarles la realidad que se vive en las calles para que disminuya ese posible miedo a lo desconocido.

Motivarles para salir, dándoles la opción de poder llevar consigo su juguete favorito (siempre y cuando esté permitido) o visitar desde la ventana a algún familiar que viva próximo.



Cuentos sugeridos

- “Ramon preocupón”. Anthony Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=0q5Ptq7Gluc>
- “Cuando tengo miedo”. Trace Moroney
<https://www.youtube.com/watch?v=fx7JkyOUeOg>

MIEDO Y COVID

- “Mi amigo Miedin”, Catalina Sotomayor
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Miedin.pdf>

Cuento para colorear:

<http://www.albertowidmer.cl/images/descargas/Mi-amigo-Miedin-Cuento-para-colorear.pdf>

- “Mis compañeras Miedona y Paciencia. Una breve historia para apoyar a madres en cuarentena prolongada”. Catalina Sotomayor
<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/Mis-compan%CC%83eras-Miedona-y-Paciencia-min.pdf>



FUENTES WEB

- <https://childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-crisis-del-covid-19/>
- https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/understanding-childhood-fears-and-anxieties.aspx?gclid=EAlaIQobChMI1bSW6OXV6wIVhoeRCh3ipgSIEAAYASAAEgKIk_D_BwE
- http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Rearmemos-la-vida_0_1.pdf
- [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Fichas%20para%20Trabajo%20con%20Ni%C3%B1os,%20Ni%C3%B1as%20y%20sus%20Familias\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Fichas%20para%20Trabajo%20con%20Ni%C3%B1os,%20Ni%C3%B1as%20y%20sus%20Familias(1).pdf)
- www.Crececontigo.Gob.cl