



# **CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS CUANDO TIENEN MIEDO**

Dpto. de psicología



# Enséñenles a hablar de sus emociones



FOMENTR ESPACIOS O  
MOMENTOS DONDE SUS  
HIJOS SE SEINTAN  
CÓMODOS Y SEGUROS DE  
HABLAR DE LOS QUE  
SIENTEN, PUEDEN  
INCLUSO INVESTIGAR  
JUNTOS DEL TEMA QUE  
LOS AQUEJA.



# Validen sus emociones



ES IMPORTANTE  
VALIDAR LO QUE SUS  
HIJOS SIENTEN, AL  
HACERLO FOMENTAMOS  
LA EMPATÍA Y ELLOS  
APRENDERÁN DE ESTO.  
PENSEMOS QUE SU  
MIEDO ES REAL.



# Escuchen y validen sus estrategias



ES IMPORTANTE QUE  
ELLOS PUEDAN  
CONTACTAR CON SU  
MIEDO Y PENSAR Y  
DECIDIR QUÉ LES  
AYUDARÍA A  
CALMARSE.



# Usen su pensamiento mágico



SU PENSAMIENTO MÁGICO  
HACE QUE NO DISTINGAN  
MUCHAS VECES ENTRE  
REALIDAD Y FANTASÍA  
SOBRE TODO SI SON MUY  
PEQUEÑOS, POR ELLO  
TIENEN DIFERENTES MIEDOS.  
PODRÍA USAR ESTE MISMO  
PENSAMIENTO PARA  
COMBATIR SU PROPIO  
TEMOR.



# Expliquen la diferencia entre miedo real e imaginario



LOS MIEDOS REALES TIENEN  
3 CARACTERÍSTICAS, SON  
PELIGROSOS, SON  
VERDADERO Y EN TIEMPO  
REAL. LOS MIEDOS  
IMAGINARIOS SON  
INVENTADOS POR NUESTRO  
CEREBRO.



# Enseñarles la técnica del "portero"



CUANDO LLEGUEN A SU  
MENTE LOS MIEDOS  
IMAGINARIOS TIENEN QUE  
SER COMO PORTEROS Y  
CAMBIAR ESOS MIEDOS POR  
PENSAMIENTOS POSITIVOS  
O RECORDAR MOMENTOS  
BONITOS DEL DÍA.



# Contarles un cuento sobre el miedo

CUANDO SE LES CUENTA  
EL CUENTO, ELLOS SE  
SENTIRÁN IDENTIFICADOS  
Y EMPATIZARÁN CON EL  
PERSONAJE, ADEMÁS  
APRENDERÁN  
ESTRATEGIAS.



# Mostrarles amor y seguridad



QUE SE SIENTAN  
PROTEGIDOS Y  
ESCUCHADOS POR  
USTEDES, ASIMISMO ES  
IMPORTANTE ENSEÑARLES  
QUÉ HACER CUANDO  
TENEMOS EMOCIONES  
DESAGRADABLES Y  
BRINDARLES UN ESPACIO  
PARA QUE SE EXPRESEN  
POR EJEMPLO A TRAVÉS  
DE LA PALABRA O EL  
DIBUJO.

gracias