

# PARENTING | THE | PRESCHOOLER

*Because kids don't come with an instruction manual*

## Cómo responder a sucesos que causan miedo

[fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/](http://fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/)

### Sugerencias para ayudar al niño de edad preescolar procesar sucesos que le causen miedo

- Observe con atención para detectar cambios de conducta como patatelas, pérdida de apetito o conducta callada o airada que no es característica.
- Distraer a los niños de sus sentimientos de tristeza o preocupación no logrará que esos sentimientos desaparezcan. En vez de eso, observe los sentimientos de los niños y ayúdeles a encontrar maneras de sentirse mejor: “Veo que estás triste. Yo también me siento triste a veces y me ayuda hablar de mi tristeza o pedir un abrazo.”
- Ayude a los niños a ponerles nombre a sus sentimientos: “¿Estás enojado(a) porque nuestro automóvil se dañó en el accidente? ¿Tienes miedo de que eso pueda pasar otra vez? ¿Quieres hablar de eso?”
- Diga la verdad cuando hablen de sucesos que causen miedo aunque eso signifique que tenga que decir, “No lo sé.” (“No sé por qué sucedió. Da miedo pero te quiero y te voy a cuidar.”)
- Evite aumentar el miedo causado por el suceso. Limite los informes noticieros y las conversaciones de los adultos que oyen los niños acerca de este tipo de suceso.
- Anime el juego. A menudo los niños superan sus temores dibujando o jugando a crear situaciones imaginarias.
- Mantenga las rutinas. Los ambientes y patrones familiares pueden ayudarles a los niños a sentirse seguros.

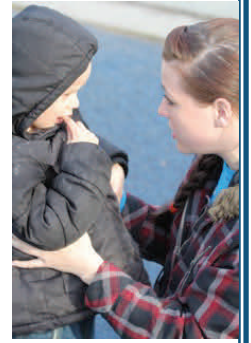
### Padres tranquilos, niños tranquilos

¿Que asusta a los niños? En la mayoría de los casos les da miedo la tensión y la incertidumbre que observan cuando sus propios padres y cuidadores miran las noticias. Cuando subimos el volume y miramos obsesivamente los informes noticieros con expresiones preocupadas, nuestros hijos se preocupan también.



## Cómo enseñarles a los niños a través de nuestras propias acciones

Los niños buscan indicaciones en los adultos sobre cómo reaccionar. Si los padres y otros cuidadores están tranquilos, los niños también reaccionan con tranquilidad. Esté consciente de su propia reacción emocional a ciertos sucesos para prevenir el estrés en los niños.



### “Busque a las personas que ayudan”

Recuerde que los niños pueden tener miedo o sentirse agobiados emocionalmente por cosas que a nosotros, como adultos, no nos asustan. Por ejemplo, los avisos comerciales que muestran animales, enfermos en un refugio para animales o niños con hambre en otra parte del mundo pueden alarmar a los niños. Fred Rogers, como sabemos, dijo “Busque a las personas que ayudan. Usted siempre verá personas ayudando.” Usted puede ayudarles a los niños a ver situaciones que les causan miedo o tristeza de manera diferente buscando con ellos a “las personas que ayudan”: médicos, bomberos, veterinarios, voluntarios. Buscar y hablar con los niños sobre la gente que ayuda les asegura que hasta en los sucesos traumáticos, se pueden encontrar espacios seguros y personas que ayudan.

### El aprendizaje de los hábitos emocionales dura toda la vida

Las emociones son una respuesta saludable a situaciones estresantes y aterradoras. Está bien llorar o darle puñetazos a una almohada. Sin embargo, cada suceso frustrante o aterrador en la vida de un niño también es una oportunidad para enseñar el *autocontrol emocional* y un estilo saludable de adaptación. Piense por un momento en atletas en medio de un juego. Cuando un árbitro amonesta a un jugador por una falta, cada jugador responde de manera diferente. Un jugador tira la pelota con fuerza o le grita palabras insultantes al árbitro, mientras que otro jugador sacude la cabeza incrédulo, pero continúa jugando respetuosamente. El primer atleta ha respondido de manera inmadura, mientras que el segundo jugador ha respondido en forma madura. Debemos mostrarles a los niños cómo responder de manera madura a los desafíos de la vida enseñándoles destrezas para la adaptación saludable y sirviendo nosotros mismos de modelos sobre cómo permanecer tranquilos.

## UW-Extension Family Living Programs

"Raising Kids, Eating Right, Spending Smart, Living Well"



For more information, please contact your county UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Copyright © 2016 by the Board of Regents of the University of Wisconsin System doing business as the division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension. All rights reserved.

An EEO/Affirmative Action employer, the University of Wisconsin-Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements.