

¡Mamá, tengo miedo!



El miedo es una emoción dolorosa, real o imaginaria, y que está acompañada por un vivo deseo de evitarlo y de escapar de la amenaza. Es un instinto común a todos los seres humanos del que nadie está completamente libre.



¿Qué hacer frente a los diferentes miedos de los niños y niñas?

- ✿ **Miedo a dormir solo:** Cuando llegue el momento de ir a la cama sentarnos a su lado, contarle algo y acariciarle la frente y las cejas. Al cabo de tres a cinco minutos se relajará y dormirá tranquilamente. Este proceder es lo mismo para dos, cuatro, siete o nueve años
- ✿ **Miedo a las personas desconocidas:** es necesario enseñar al niño o niña el peligro con personas que no conoce, pero sin aumentar sus miedos. Se debe educar para que sea precavido y no acepte dulces, ni regalos, ni vaya a pasear con un desconocido, pero transmitiéndole siempre confianza y seguridad
- ✿ **Miedo a la oscuridad:** frente a estas situaciones, se recomienda establecer una rutina muy clara para acostarse: acostumbrar al niño o niña a la misma pauta o ritual antes de ir a dormir, promoviendo la adquisición de hábitos de sueño saludables y proporcionar seguridad. Si el niño o niña tiene pesadillas, consolarle con la luz apagada. Además practicar juegos en la oscuridad o con poca luz: crear sombras con las manos, buscar objetos o personas escondidos (escondiéndose el padre o la madre en el dormitorio a oscuras del niño), etc.
- ✿ **Miedo a la separación al momento de ir al jardín:** dentro de su instinto natural, el niño y la niña sufre cuando lo separan de las personas a las que está afectivamente unido, sobre todo, de su madre. Se aconseja informar al niño o niña, de los horarios y el por qué debe asistir al jardín, esto le ayudará a enfrentar el momento con más tranquilidad
- ✿ **Miedo a los sismos y terremotos:** frente a la situación vivida, es normal que los niños y niñas sientan temor a los sismos. Es recomendable dar respuestas sinceras a sus preguntas, y no inventar explicaciones falsas o inventadas. Se les puede decir que están seguros en la casa o en el jardín, pero no prometerles que no volverá a temblar. Además, evitar exponer a los niños y niñas a noticias e imágenes del terremoto, ya que pueden aumentar su miedo y confusión

Las familias deben prestar atención a los temores de sus hijos e hijas, además de darles todo el apoyo posible para que logren superarlos. No hay que ser demasiado protectores, pero sí se debe comprender y dar seguridad para que, poco a poco, sean ellos mismos quienes venzan y manejen sus miedos

**Equipo de Profesionales de los Jardines Infantiles
Sotomayor y Claudio Arrau**

