MAMÁ CON ARTE

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL MIEDO





El MIEDO también es una emoción humana.

Los sienten los niños, pero también los adultos.

No necesitamos enseñarles a nuestros hijos a "no tener miedo". Necesitamos acompañarlos para que puedan reconocer lo que sienten, ponerle palabras y encontrar formas seguras de sentirse protegidos.

Porque detrás del miedo muchas veces hay algo más:
el deseo de sentirse seguro, la necesidad de saber qué va a pasar, el temor a estar solo o la preocupación de que algo malo pueda suceder.

Y para acompañarlos primero necesitamos recordar algo importante: un niño no nace sabiendo qué hacer con su miedo. Necesita tiempo, comprensión y adultos que puedan ayudarlo a atravesarlo.

Esta cartilla fue creada para acompañarte en esos momentos en los que aparece el miedo: cuando llega la hora de dormir, cuando hay una tormenta, cuando algo nuevo le preocupa, cuando tiene miedo de estar solo o cuando aparece un pensamiento que lo asusta.

Aquí encontrarás estrategias sencillas y prácticas para ayudar a los niños a reconocer su miedo, expresar lo que sienten y descubrir maneras seguras de sentirse acompañados.

Porque no se trata de decir:
"No tengas miedo."
"Eso no da miedo."
"No pasa nada."
"Ya eres grande."

Se trata de poder decir:
"Veo que esto te está dando miedo."
"Estoy aquí contigo."
"Puedes contarme qué te asusta."
"Vamos a descubrir juntos qué necesitas para sentirte seguro."

El miedo no necesita ser castigado ni avergonzado.

Necesita ser escuchado.

Y cuando un niño descubre que puede hablar de sus miedos sin ser juzgado, poco a poco aprende que no tiene que enfrentarlos solo.

Pao Yepes

MAMÁ CON ARTE

EMPLEA ALGUNA DE ESTAS ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA CALMA



MAMÁ CON ARTE



Respirar juntos

MAMÁ CON ARTE



Acurrucarnos o pedir un abrazo

MAMÁ CON ARTE



Usar una lamparita "Quita miedos"

MAMÁ CON ARTE



Dibujar y expresar lo que me da miedo

MAMÁ CON ARTE



Leer un cuento que me calme

MAMÁ CON ARTE



Escuchar música que me ayude a recuperar la calma

El miedo también tiene algo que enseñarnos.

Llegamos al final de esta cartilla, pero el aprendizaje apenas comienza.

Recuerda: acompañar el miedo no significa hacer que desaparezca. Significa ayudar a nuestros niños a reconocerlo, comprender qué les está asustando y descubrir que pueden atravesarlo sintiéndose seguros y acompañados.

Habrá días en los que tu hijo necesitará que lo abraces, lo escuches y le recuerdes que estás ahí… y otros en los que serás tú quien necesite detenerse, respirar y recordar que no tienes que tener todas las respuestas.

No busques hacerlo perfecto.

Busca acompañar, conectar y dar seguridad.

Cada vez que eliges escuchar en lugar de minimizar, acompañar en lugar de apresurar, un abrazo en lugar de un "no tengas miedo", estás enseñando algo que va mucho más allá de gestionar una emoción: estás enseñando que sentir miedo no es algo de lo que debemos avergonzarnos.

Guarda esta cartilla y vuelve a ella cuando la necesites.
Y recuerda:
El miedo no hace que tu hijo sea débil. Es una emoción que necesita ser escuchada, comprendida y acompañada.

Con amor, paciencia y conexión, podemos enseñarles que pueden sentir miedo, pedir ayuda y descubrir que, incluso cuando algo parece muy grande, no tienen que atravesarlo solos.



