

Cómo actuar ante los miedos de su hijo

“Tengo miedo”. Cuando su hijo pronuncia esas palabras, puede que no sepa cómo responder. A continuación cuatro sugerencias de lo que puede decir cuando su hijo tiene miedo.

Obtenga información	Qué decir
 <p>Haga preguntas. Algunos niños tienen dificultad para explicar cómo se sienten o por qué se sienten así. Usted tendrá que ser muy específico.</p>	<p>“¿De qué tienes miedo?”</p> <p>“¿Tienes miedo de alguien en la escuela?”</p> <p>“¿Te preocupa que te estás retrasando en clase?”</p>
Muestre empatía	Qué decir
 <p>Dígale a su hijo que entiende lo que es sentirse asustado, aunque usted no haya sentido miedo por la misma razón que él. No desestime el miedo.</p>	<p>“Entiendo que eso te atemorice”.</p> <p>“Eso preocupa a muchos niños”.</p> <p>“Cuando yo era pequeño, también me preocupaba por cosas como esa”.</p>
Resuelvan los problemas	Qué decir
 <p>Hágale saber a su hijo que harán un plan juntos. Enfóquense en las cosas que pueden controlar.</p>	<p>“Busquemos la manera de ayudarte con esto”.</p> <p>“Hagamos una lista de todas las cosas que podemos hacer para que esto sea menos atemorizante. Podemos....”</p>
Dele seguridad	Qué decir
 <p>Dígale a su hijo que usted lo ayudará. Tranquilícelo dándole un abrazo.</p>	<p>“Estoy aquí para ti”.</p> <p>“Tú puedes hacer esto. Nosotros podemos hacer esto”.</p>