

Para los Padres: Cómo Ayudar a que los Niños Controlen el Miedo



Lo que hay que Saber

Después de que los niños viven un acontecimiento muy aterrador, pueden quedar asustados durante días, semanas o incluso más tiempo. Les suele resultar difícil relacionar sus sentimientos de perturbación con las experiencias realmente perturbadoras que tuvieron. Cuando se alteren, recuérdelos que eso tiene que ver con lo que sienten ahora y con el acontecimiento aterrador que vivieron. Estos son algunos consejos para ayudar a que sus hijos controlen el miedo.

Lo que se Puede Hacer

- Incentive a los niños para que hagan sus actividades diarias. Mantenga la rutina familiar, coman juntos las comidas, envíelos a actividades escolares y extraescolares y deje que estén con los amigos.
- Dedique tiempo extra a sus hijos. Si hace lo que hacía antes de la catástrofe, los tranquilizará. Léales cuentos, juegue con ellos o salga a caminar.
- Aliente a sus hijos para que le cuenten a usted (o a un adulto en quien confían) cuando tengan miedo o estén preocupados. Dígalos a sus hijos que puede ayudarlos a entender por qué se sienten así y cómo sentirse mejor.
- Recuerde a sus hijos que a veces la gente tiene miedo. Después de un acontecimiento aterrador, mucha gente tiene miedo aunque ya no estén más en peligro.
- Recuerde a sus hijos que están seguros ahora. Dígalos a sus hijos qué está haciendo usted o la comunidad para protegerlos. Si el peligro no terminó todavía (réplicas, escombros en las calles, cortes del suministro eléctrico), dígalos qué hacer para mantenerse seguros.
- Enseñe a sus hijos a respirar en forma lenta y relajada. Esto sirve para aliviar el cuerpo y salir del pánico. Guíelos con estos pasos:
 1. "Pon la mano en el estómago al respirar y observa cómo se infla como un globo lleno de aire. Inspira lentamente mientras cuentas hasta tres: uno, dos y tres. Piensa en tu color favorito y en todas las cosas lindas de ese color".
 2. "Cuando exhales, siente cómo el estómago se encoge nuevamente, como un globo que se desinfla. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro y cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos preocupantes que salen del cuerpo".
 3. "Excelente. Ahora hagámoslo varias veces más".

Puede hacer esta práctica más divertida soplando burbujas o interpretando un cuento en el que el personaje principal respira lentamente. A los niños también les gusta ser expertos: después de aprender esta habilidad, pueden enseñársela a otro familiar.