

CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES: EL MIEDO

Es una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

El miedo es una emoción que nos permite protegernos de situaciones peligrosas, prepara al cuerpo para actuar frente al peligro. ¿Cómo sentimos el miedo en nuestro cuerpo?

- El corazón se acelera y late más rápido
- La respiración se acelera
- Nuestra boca se seca
- Nuestras palmas de las manos transpiran
- Sentimos un nudo en el estómago
- Nuestros sentidos se agudizan

Todos sentimos temor de vez en cuando. Y esto pasa sin importar lo grande o valiente que seas. En ocasiones, el miedo puede llegar a ser bueno y ayudarte a mantenerte saludable. El miedo a acercarse demasiado a una fogata puede salvarte de sufrir graves quemaduras. Y el miedo a obtener una mala calificación en una prueba puede hacer que estudies más.

Hay temores que son comunes en casi todos los niños según la edad. Estos son:

- Primer año: Ruidos fuertes, miedo a extraños, a la separación de los padres.
- 2 años: Ruidos fuertes, animales, separación de los padres.
- 3 años: Máscaras, oscuridad, separación de los padres, animales.
- 4 años: Ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
- 5 años: Lesiones corporales, ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
- 6 años: Oscuridad, seres sobrenaturales, lesiones corporales, separación de los padres, ruidos fuertes.
- 7-8 años: Estar solo, seres sobrenaturales, oscuridad, lesiones físicas, hacer el ridículo.
- 9-12 años: Exámenes escolares, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, muerte, oscuridad.



¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO NUESTROS NIÑOS O NIÑAS SIENTEN MIEDO?

Cuando nuestros niños o niñas sienten miedo es importante ser empáticos en relación a lo que están sintiendo y no regañarlos ni burlarse, sino que transmitirles seguridad y confianza.

Es importante identificar qué es lo que produce miedo, hablar sobre las cosas que causan temor y que se sientan escuchados.

Podemos hablar desde nuestra experiencia. Expresar tus miedos y especialmente las acciones que realizas para superarlos es muy importante para tu hijo. Desde el ejemplo, puedes contribuir enormemente a que atraviese esta etapa.

Es importante tener en cuenta que los miedos infantiles son una parte normal del desarrollo. Sin embargo, hay veces en las cuales estos miedos interfieren con otras actividades y causan malestar. Es ahí en donde es importante pedir ayuda externa.

ACTIVIDAD: SOMBRAS CHINAS

Es con la llegada de la noche que suelen aparecer los miedos. Una actividad que os proponemos para diluir el miedo a la oscuridad y a los seres nocturnos es practicar con las sombras chinas. Apagad las luces, encended una pequeña lámpara y empezad a practicar. Podéis hacerlo con las manos o utilizando figuras de cartulina enganchadas en bastones de madera. Podemos inventar cuentos y representarlos a través de las sombras.