

# ¿Cómo ayudar a nuestros niños a enfrentar sus miedos?

Los miedos son algo muy común en niños, están presente en la mayoría de los casos, sin embargo, no podemos dejarlos pasar por alto. Estos miedos a pesar de ser comunes, si no se les presta atención es posible que jamás lo superen, como lo es el miedo a la oscuridad o a los monstruos, fantasmas, personajes de ficción, etc... El origen de estos últimos muchas veces está ligado a que existen problemas al establecer qué deben ver los niños y qué no, por ende, el miedo que les generan los fantasmas, monstruos, zombies, etc., los persigue por años. Lo mismo sucede al dejarlos expuestos al extenso mundo del internet a tan temprana edad.

Otro de los orígenes comunes son los miedos que las madres, padres o cuidadores les generan, tanto por el estilo de crianza que utilizan como por la observación que ellos hacen en los padres de cómo deberían actuar frente a un estímulo.

El estilo de crianza es importantísimo, si es siempre autoritario, perdemos la paciencia y le gritamos por todo, adoptará una postura sumisa posiblemente. Recordemos que golpear no hará que nos respete, hará que nos tenga miedo y si lo que queremos es que nuestros niños nos tengan miedo tendremos que entrar a hacer un autoanálisis serio de nuestro comportamiento. Un hogar debe ser un lugar seguro para el niño o niña. El miedo es ansiedad, y si esa ansiedad se mantiene por años le traerá una serie de consecuencias que podrían impedir que funcione como él o ella quisiese.

Si nuestros hijos quieren opinar, SIEMPRE prestarles atención y ojalá mirarlo a los ojos. Es importantísimo que desde muy temprana edad se sientan escuchados y que son importantes. Si esto no se estimula, cuando sean adolescentes es probable que los padres sean las últimas personas a las que recurra cuando le surjan dudas.

Entonces, ¿cómo ayudamos a los niños a comenzar a sentirse más valientes? La clave es una habilidad invisible llamada autorregulación. La autorregulación es la capacidad que tenemos de procesar y manejar nuestras propias emociones y comportamientos de una manera saludable.

Algunos adultos practican la autorregulación, mientras que otros no, por ende suelen estresarse más, a veces, podrían llegar a ser más impulsivos, se enojan fácilmente y descargan ese enojo con los demás, entre tantas otras cosas. Pero para los niños, desarrollar la autorregulación requiere más tiempo, práctica y espacio para aprender, lo que significa que los padres se tienen que sentir cómodos dejando que los niños se sientan un poco incómodos a medida que resuelven las cosas, fomentando así también la autonomía.

El pensar que estas cosas "se pasarán" con la edad es pensar de manera errónea, puede ser que de alguna forma aprendan a superar algunos de sus miedos con el tiempo, pero es probable también que no pueda hacerlo con otros y estos perduren en su vida. Por ello fomentemos su expresión, escuchemos qué tienen que decir, seamos pacientes y por sobre todo, entreguémosle tiempo y amor.

