

# EMOCIONLAND



**Entendiendo y gestionando  
EL MIEDO**



## El miedo desde la mirada de una psicóloga



El miedo es un don, como todas las emociones. Nos permite ser peculiarmente humanos y sobrevivir como especie. Es la forma en que fuimos diseñados para auto-protegernos.

Ha sido creado como un botón de alarma. En cuanto se activa, todo el cuerpo está preparado para correr, huir, esconderse. En síntesis. Está allí para mantenernos con vida.

Cada etapa tiene algunos miedos característicos. Es como un sistema de prueba.

Para que el botón de alarma no se atrofie. Cada tanto, necesita activarse y hacernos saber que está allí: Miedo a quedar solito, miedo a la oscuridad, miedo a ciertos animales, miedo a los extraños.

Los adultos tenemos que ser respetuosos con los miedos. Comprender que están allí para cuidarnos y que los niños y las niñas necesitan descubrir por sí mismos como desactivarlos. Es algo que les servirá para toda la vida. Porque los miedos van mutando. Y en ese caso, vendrá bien recordar que están allí para proteger algo muy valioso ¿qué será?

Lo primero que necesitas hacer es amigarte con esa experiencia. Darle un abrazo al Sr. Miedo y darle las gracias por estar presente. El está deseando mostrarte algo valioso y os permitirá, como familia, introducirnos a un mundo nuevo e interesante. Solo necesitáis observarlo atentamente para comprender cuál es.

Por ejemplo: la oscuridad puede poner nuestra mirada en la luz, el sol, la energía, la electricidad, las linternas, las baterías. Hay tanto por conocer del mundo externo, y ni hablar del mundo interno. Los mayores misterios nos esperan dentro nuestro.

El miedo a quedarnos solos, por ejemplo, nos invita a crecer, pero con la seguridad de que somos muy amados. Es una oportunidad como familia para afianzar nuestros lazos incondicionales.

Los animales, los extraños. Cada miedo nos presenta innumerables curiosidades de los que hablar en casa y a través de quienes descubrir la razón por las que pueden estar presentes.

Recordad, el miedo ha sido Diseñado para procurar mantenernos con vida y para probar si estamos listos para crecer un poquito más.

Mirad al miedo de frente y aseguradle que vosotros, como familia, estáis plenamente decididos a vivir y aprender lo que haga falta. Así que puede marcharse tranquilo.



## El miedo desde la mirada de un maestro



El miedo no es una emoción negativa, gracias a él sobrevivimos, pero ¿qué sucede? Pues que a veces tenemos miedo a cosas que no comprometen realmente nuestra seguridad.

Aquí van algunos consejos:

- **No le hagas sentir culpable por tener miedo.** No es algo de pequeñajos, ni débiles o cobardes. Tener miedo es de humanos. Quitale la idea de que ser valiente es no tener miedo. No, **ser valiente es ser capaz de enfrentarte a tus miedos.** Transmítele seguridad, confianza en sus capacidades (“¡venga tu puedes! ¡Ánimo!”).
- La mayoría de los miedos que experimenta un niño **tienen que ver con su nivel de desarrollo y su imaginación desbordante.** No le ridiculices; trátalo con comprensión y paciencia.
- El niño, cuando siente miedo, instintivamente va a buscar algunas soluciones: buscará quizás tu compañía o agarrar tu mano, no se lo niegues. Quizás busque una **“muleta”** que le ayude a caminar a través de sus temores, muchas veces es un muñeco especial, una mantita o dejar la luz encendida... Puedes permitirle usar esas herramientas, no hacen mal a nadie y en poco tiempo seguro que deja de necesitarlas.
- Dale constantemente la oportunidad de ir venciendo sus miedos, **sin forzar, pero sin sobreproteger.** No evites situaciones o relaciones que sepas que le causan temor; la sobreprotección a veces es la raíz de algunos miedos, o al menos, es un impedimento para que el niño los venza más pronto que tarde.
- Cuando el niño vence un miedo, siente una gran satisfacción, refuézala, alégrate con él y así cuando enfrente otro nuevo desafío **podrás recordarle lo que hizo** y lo bien que se sintió luego.
- Usa el **humor**, puedes decirle que “si por fin hoy es la noche en la que ve al monstruo le ofrezca galletas”, puedes jugar a ver cuánto tiempo aguantáis juntos con la luz apagada, podéis inventar canciones divertidas sobre su miedo, etcétera.
- Una actividad sencilla pero efectiva es **pedirle que dibuje aquello que le causa temor**, hacer una bola con el papel y lanzarlo lejos.



## El miedo desde la mirada de un maestro



- Utiliza el poder de la **música**. Busca canciones que hablen de la confianza en Jesús, de su poder y amor, una música amena que le acompañe. Dice el refranero que “quien canta el miedo espanta”.

Y por último, enlazando con la música, lo que no falla, una sincera **oración** en busca de la protección del Ser más poderoso del Universo, “si Dios está con nosotros *¿Quién contra nosotros?*”. Fomenta su relación con Jesús, desde bien pequeñitos podemos contar con su ayuda.

Alberto Gil  
Maestro



# EMOJIOLAND



HopeMedia  
INFANTIL