

Nixie y Nimbo: Guía para ayudar a los niños a dominar los miedos

Ideas clave para compartir con su hijo y consejos para padres

EPISODIO 1: NO ESTÁS SOLO

IDEAS CLAVE PARA NIÑOS

- Nixie tiene miedo de conocer gente nueva. Pero ella no está sola. De hecho, 2 de cada 10 niños algunas veces sienten mucha preocupación. Eso significa que, probablemente, dos de esos niños en el parque sintieron exactamente lo mismo que Nixie.
- La gente se preocupa por todo tipo de razones ¡y eso es completamente normal! Entre lo miedos comunes están el miedo a las alturas (como Nimbo), las arañas, la oscuridad y estar alejado de los padres.
- No hay una pastilla mágica que haga que la preocupación desaparezca. Pero, con mucha práctica, tú puedes aprender los trucos y herramientas para enseñarle al miedo quién manda.

EPISODIO 2: LA CUEVA DEL DRAGÓN

IDEAS CLAVE PARA NIÑOS

- Cuando estamos preocupados o tenemos miedo, nuestros cuerpos reaccionan de dos maneras: sentimos la urgencia de pelear o escapar. A esto se le llama respuesta de lucha o huida. ¡Esos caballeros que huyeron estaban reaccionando a un instinto humano básico!
- Luchar o huir es útil en momentos de peligro, como cuando estamos enfrentando dragones. Pero algunas veces lo sentimos cuando no estamos en peligro, como cuando estamos jugando en el parque o intentando algo nuevo. En esos momentos, luchar o huir solo interfiere.
- Durante la lucha o huida nuestros cuerpos nos envían señales especiales para alertarnos sobre nuestra preocupación. Sensaciones como corazón acelerado, falta de aire, sudoraciones, músculos tensos, dolores de cabeza, temblores en el cuerpo, malestar estomacal, mareos, voz temblorosa, incluso necesidad de ir al baño, son todas señales de que estás preocupado o tienes miedo. Pero por suerte, sentirlos es el primer paso para poder enfrentarlos. La próxima vez que te sientas preocupado, detente y escucha a tu cuerpo.

CONSEJOS PARA PADRES

- Cuando los niños se sienten ansiosos, decidir qué hacer puede ser difícil. Su instinto natural de padre o madre es hacerlos sentir bien. Podría ser que darles atención adicional y tranquilidad, cambiar los planes de la familia para evitar situaciones estresantes parezcan, en un principio, buenas maneras de ayudar, pero en realidad no abordan la raíz del problema.
- Las reparaciones de “curita” (band-aid) parecen tener un efecto positivo a corto plazo: los niños se sienten más calmados y reconfortados al saber que a usted le importa. Pero a largo plazo podrían llevar a consecuencias negativas: al darles a sus hijos la atención por comportamientos de ansiedad en lugar de comportamientos de valentía, usted estará reforzando sus temores en el futuro sin querer.

CONSEJOS PARA PADRES

- Cuando usted se precipita y resuelve el problema por su hijo, también le está quitando la oportunidad de desarrollar las habilidades que necesita para manejar situaciones similares en el futuro. Y, como consecuencia, su hijo va a depender cada vez más en que usted lo tranquilice, lo cual empeoraría el ciclo de la preocupación y la dependencia.
- ¿La buena noticia? Al igual que su hijo, usted no está solo. Puede utilizar las estrategias que Nixie aprende de Nimbo para apoyar a sus hijos mientras toman el control y triunfan sobre la preocupación.

EPISODIO 3: LA MONTAÑA DE LOS MONOS

IDEAS CLAVE PARA NIÑOS

- Dominar tus miedos es una habilidad como cualquier otra. Recuerda la última vez que aprendiste una nueva habilidad: ¡probablemente tuviste que practicar mucho, pero al final la aprendiste!
- Lo mismo pasa con la respiración profunda. Parece extraño al principio, pero debes practicarla para dominarla. Trabaja en eso, incluso cuando no estés preocupado, y estará allí para ti cuando la necesites.
- La preocupación también te puede hacer sentir rígido y tenso. La relajación muscular es otra gran herramienta que te ayuda a calmarte, solo tienes que identificar y relajar diferentes partes de tu cuerpo poco a poco. Puede que no funcione todo el tiempo, pero si lo sigues practicando te irá ayudando más y más con el paso del tiempo.

EPISODIO 4: LA MINA DE LOS

IDEAS CLAVE PARA NIÑOS

- Diferentes personas pueden tener diferentes pensamientos sobre la misma cosa. Observa la situación del carrito de mina, por ejemplo. Nimbo ya quería ir a dar una vuelta, pero Nixie temblaba de miedo. Algunos pensamientos nos hacen sentir bien, mientras que otros nos hacen sentir tristes o incluso preocupados. Entonces, al cambiar la manera de pensar, también podemos cambiar cómo nos sentimos.
- Ciertos tipos de pensamientos de preocupación son particularmente comunes. Estos son algunos que podrían parecerte familiares:
 - **¿Y si?** Sentir que “necesitamos saber” qué pasará en el futuro y solo considerar lo peor. *¿Qué pasa si no les caigo bien?*
 - **La bola de cristal.** Predecir el futuro y asumir lo peor. *Si yo pido unirme al juego, los niños dirán que no.*
 - **Generalizar.** Pensar que un evento aterrador del pasado significa que todas las situaciones como esa en el futuro también darán miedo. *Reprobé un examen de matemáticas, así que probablemente terminaré reprobando todos.*
 - **Vaso medio vacío.** Enfocarse en lo malo e ignorando lo bueno. *Cuando intenté hacer amigos, dos niños no me hablaron para nada... a nadie le caigo bien.* (Aunque muchos otros niños hablaron contigo).
 - **Razonamiento emocional.** Asumir que, porque nos sentimos de cierta manera, lo que pensamos debe ser cierto. *Me siento abrumado, así que mis problemas no se pueden solucionar.*

CONSEJOS PARA PADRES

- Cuando su hijo esté asustado, escuche sus preocupaciones y dígame que entiende cómo se siente. No minimice sus miedos, incluso si a usted le parecen insignificantes. Decir algo como “veo que estás nervioso por hacer nuevos amigos” estaría bien.
- Luego, ayúdelo a controlar su preocupación “respirando como un mono” como Nixie. Guíelo, pero trate de no dar todas las respuestas; cuanto más pueda su hijo hacerlo solo, mejor.
- Siempre que su hijo muestre un comportamiento temeroso (llorar, hacer berrinches, hacer demandas), está bien reconocerlo, pero resista la tentación de ceder y complacerlo. En su lugar, aliéntelo a usar y desarrollar sus nuevas herramientas de afrontamiento, las cuales lo ayudarán a reducir la preocupación con el tiempo.

- Entonces, ¿cómo podemos saber si tus preocupaciones son legítimas? Actuando como un detective y buscando pistas. Cuando estés preocupado, pregúntate:
 - ¿Qué tan probable es que mi pensamiento de preocupación se haga realidad?
 - ¿Hay alguna pista que indique que mi pensamiento de preocupación podría estar equivocado?
 - ¿Hay alguna pista de que algo bueno podría suceder?
- Una vez que hayas reunido tus pistas, entonces puedes cambiar tu pensamiento de preocupación por un pensamiento poderoso que coincida con tus pistas. Nixie examinó el carrito de la mina y pensó: “Probablemente esté bien, aunque tenga miedo”. ¡Su pensamiento de preocupación se convirtió en un pensamiento poderoso!

CONSEJOS PARA PADRES

- Probablemente ya lo sepa, pero (un recordatorio rápido) ¡usted es un modelo a seguir para su hijo! Juega un papel fundamental para ayudarlo a superar la preocupación. Asegúrese de modelar un comportamiento tranquilo y positivo, y practique las herramientas de afrontamiento usted mismo para que su niño pueda verlo.
- Cuando usted actúa con valentía, es más fácil que su hijo haga lo mismo. La confianza que usted muestra puede ser una pista que su niño usa para decidir que una situación no es peligrosa. ¡Eso es muy importante!

EPISODIO 5: EL LADO BUENO (LA ESPERANZA)

IDEAS CLAVE PARA NIÑOS

- Incluso con tus nuevas herramientas, es posible que tu preocupación no desaparezca por completo, ¡y eso es algo bueno! Un poco de preocupación puede ser útil. Por ejemplo, si no te preocupas al menos un poco por un examen, puede que no estudies. Este tipo de preocupación te empuja a asegurarte de que estudies, ¡así que estás preparado para hacerlo lo mejor posible!
- El truco es ser valiente y seguir practicando para enfrentar tus miedos, incluso si parece difícil o como que no funciona. Puedes no estar todavía en la cima de la montaña, ¡pero llegarás allí con la práctica!

CONSEJOS PARA PADRES

- Cuando los niños se esfuerzan, puede ser útil alentar el comportamiento valiente al recompensarlo. La recompensa no tiene que ser un regalo grande y costoso; puedes hacer una actividad que le guste, mostrar afecto con sonrisas o abrazos, o simplemente elogiar y reconocer sus esfuerzos. Podría ser tan fácil como decir: “Me di cuenta de lo mucho que trataste de mantener la calma. ¡Buen trabajo!”.
- Cuando su hijo actúa con preocupación, no lo soborne para que deje de hacerlo; eso sería como ofrecerles una adaptación y podría empeorar la preocupación a largo plazo. Sin embargo, cuando su hijo hace un intento valiente de enfrentar sus miedos, una recompensa se convierte en un refuerzo positivo que fomenta las acciones valientes en el futuro. Busque el progreso, no la perfección.

Acerca del Child Mind Institute

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro, dedicada a transformar las vidas de niños y familias que enfrentan problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para brindar los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderamiento de los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños cuando y en dónde más lo necesiten. Junto a nuestros seguidores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos nuestros recursos libremente y no aceptamos ningún financiamiento de la industria farmacéutica. Aprenda más en childmind.org/español.