

## 2 EL MIEDO EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

EL MIEDO afecta también a los niños y a las niñas de forma muy importante. Hay muchas maneras en que dicen que sienten miedo: se despiertan llorando, no quieren comer, no quieren despegarse de la mamá ni estar solos, se vuelven agresivos o temerosos con las personas. Los niños más grandes pueden expresar, como los adultos, que tienen miedo.

En un taller, cuando hablamos del miedo en los niños, una de las mujeres le preguntó a una niña: ¿y qué piensas tú de todo esto que estamos hablando? Ella nos dijo:

-El papá y la mamá tienen que hablar con los niños. Los niños preguntan a la mamá para confirmar las cosas que ya saben, y no es bueno que los griten ni les digan mentiras-.



Los niños y las niñas necesitan percibir la seguridad, sentir el acompañamiento de su familia o adultos cercanos, protegerse y entender lo que sucede.

## MIEDO EN LA INFANCIA

Los niños y las niñas, como los mayores, expresan su miedo:

- ▶ Buscan seguridad.
- ▶ Se asustan mucho.
- ▶ Se esconden.
- ▶ Buscan a la mamá.
- ▶ Se portan con rebeldía.
- ▶ No rinden en la escuela.



## ¿QUÉ HACER?

- ▶ Hablar con los niños y dejar que se expresen.
- ▶ Jugar, dibujar con ellos/as.
- ▶ Explicarles para que no estén confusos.
- ▶ No negar que las cosas son así.
- ▶ Cuidar nuestras reacciones.
- ▶ No regañarlos, entender que se muestran así a causa de la tensión y el miedo.
- ▶ Mostrarles nuestro cariño.
- ▶ Explicarles la situación y lo que pueden hacer en caso de que ocurra otra vez.
- ▶ Mantenerlos activos, en trabajo, actividades de grupo, etc.
- ▶ Restablecer una cierta cotidianidad y rutinas es útil, aun en medio de una situación muy complicada. En las situaciones de crisis esto ayuda a los niños a mantener un sentido de seguridad y a estar activos, en especial en torno a la escuela o colegio.