

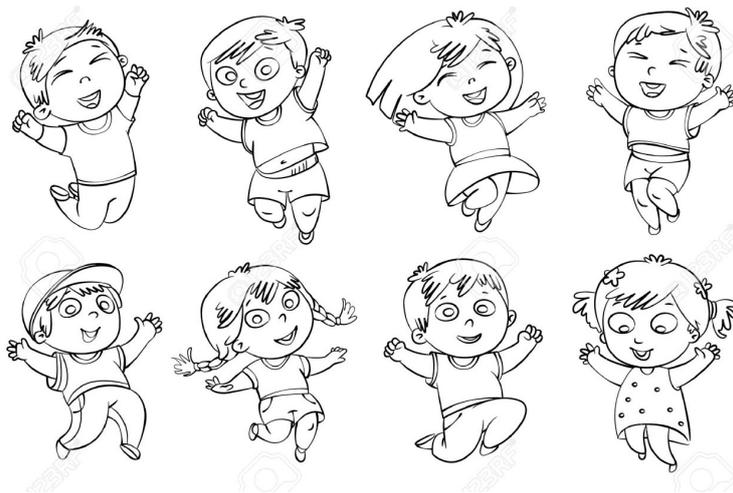
SALUD EN LAS EMOCIONES

Todos sentimos de vez en cuando *intranquilidad o inquietud*. Cuando es *agradable* la llamamos *excitación* y cuando es *desagradable* la llamamos *ansiedad*. Cuando *conocemos lo que nos provoca ansiedad*, estamos ante el *miedo*. Cuando *no lo conocemos*, sentimos *angustia*. La función del miedo es ponernos a salvo ante una amenaza real.

Observa el vídeo "La vida secreta de los niños: ¿de qué tienes miedo?" (versión de 12 minutos), en el canal *O de Movistar*. Aunque el relato trate del miedo a los disfraces y personajes de terror, puedes pensar en otros miedos: a la oscuridad, a que te pregunten delante de los demás, a ir a la escuela, a ser abandonado y no querido, al abusón de clase, a no aprobar un examen, a hablar en público, a que no te inviten a una fiesta de cumpleaños, a que tus padres se separen, a algún animal en concreto, a las tormentas, a las alturas, a los ruidos excesivos...

Conoce estos datos:

- Existen **miedos normales y patológicos**. La OMS señala que entre un 10 y un 20 por ciento de niños y adolescentes padece miedo patológico. Quiere decir que es un miedo que provoca huida, evitación de la situación, con lo cual el miedo no disminuye, sino que se apodera de la persona y nos cambia la vida a peor.
- Un **miedo normal o amigo** que se produce por una amenaza real (encontrarte con una víbora, por ejemplo), nos lleva a tener una acción consecuente: debes elegir rápidamente entre retroceder, huir, quedarte quieto o atacar.
- El **miedo patológico o enemigo** lo vas a entender muy bien con este chiste:
"Un día ves en la calle a una persona que va dando palmadas."
 - ¿Para qué hace eso?, le preguntas.
 - Para espantar a los tigres.
 - Pero, si aquí no hay tigres.
 - ¡Claro, porque funciona!(Como has descubierto, el señor elimina el malestar que siente, pero no resuelve el problema que tiene).
- Los niños de la película sienten miedo. ¿Cómo lo afrontan? ¿Qué hacen? ¿Qué modos crees que les ayudan a dominar el miedo y cuáles no?... ¿Por qué? ... ¿Qué hacen los adultos?...



SALUD EN LAS EMOCIONES

Si queremos **tener un niño miedoso**: provócale situaciones traumáticas, anímale a que imagine cada vez más peligros potenciales, debíltale su capacidad de control, dale ejemplos de cobardía, háblale de lo aterrador que es el mundo, protégele para que no se sienta nunca mal, anticipa lo que necesita y dáselo, resuélvele sus problemas, enséñale a evitar enfrentarse, premia sus huidas, teme a sus miedos más que él. Si queremos **tener un niño valiente**, hagamos lo contrario.

- ¿Cómo se enfrentan los niños a los miedos imaginados y cómo ayudamos los adultos?

HASTA LOS 5 AÑOS	DESDE LOS 5 AÑOS
<p>De bebé, chupándose un dedo, con un chupete y/o con un objeto de apego (muñeco, mantita, amuleto que simboliza seguridad).</p> <p>Llorando y apartando la vista de lo que le causa malestar.</p> <p>Escuchando cuentos que les dan ideas para superarlos.</p> <p>Observando qué hacen los adultos que les rodean ante el miedo o cómo hablan sobre él.</p> <p>Consolar sin sobreproteger. Acudir cuando el niño soporta un nivel de tensión muy elevado. Ayudarle a relajarse, aunque debe calmarse él solo.</p> <p>Ayudar a controlar su atención con distracciones.</p>	<p>Escuchando cuentos.</p> <p>Ayudar a controlar su atención a través de las distracciones: salir a jugar, ponerse a trabajar, practicar deporte, imaginar otras situaciones agradables, practicar teatro, yoga, mindfulness...</p> <p>Observando qué hacen los adultos que les rodean ante el miedo o cómo hablan sobre él.</p> <p>Con las 4 R: razonar, reconfortar, relajarse y representar (habituar suavemente al niño a la situación que le provoca estrés, imaginándola).</p> <p>Dar más importancia al hacer que al sentir: aprender, perseverar, aquantar, superar la frustración y el aburrimiento.</p>

- El habla interior o cómo te explicas lo que te pasa. ¿Cómo piensas sobre ti mismo?

	NUNCA	POCO	BASTANTE	MUCHO	SIEMPRE
1. Tengo miedo de que me abandonen.					
2. No creo en las cosas buenas que dicen de mí.					
3. No me siento querido.					
4. A los demás les cuesta aceptarme.					
5. No puedo hacer nada yo solo.					
6. Algo malo está a punto de ocurrirme siempre.					
7. No valgo para hacer las cosas bien.					
8. No me arriesgo en nada.					
9. Es mejor que me digan cómo hacer.					
10. Siempre hay algo que hago mal.					
11. Puedo hacer todo lo que quiera.					

A partir del libro "Los miedos y el aprendizaje de la valentía", de José Antonio Marina.