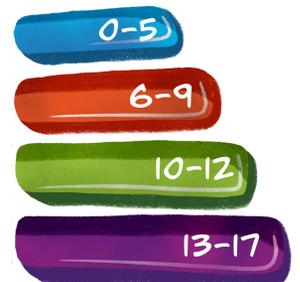


# Cómo ayudar a tus hijos con sus miedos

---

DR. LUCAS LEYS



---

## CÓMO AYUDAR A TUS HIJOS CON SUS MIEDOS

Dr. Lucas Leys

Todos experimentamos temores, ansiedades y miedos. El miedo es real independientemente de sus razones e incluso, cuando sus razones son fantasiosas. Y comienzo con esta declaración sin censura porque uno de los peores temores de muchos cristianos es: expresar que sienten temor, ansiedad o miedo. Algo así como que le tenemos miedo al miedo, lo cual no solo nos pasa con esta sensación sino incluso con la tristeza, y prueba de eso es lo rápido que le decimos a alguien que perdió a un familiar que “Dios usa todas las cosas para bien” para que no esté triste...

El temor es natural y hasta positivo porque emerge de nuestro instinto de auto-preservación y amor por la vida. Incluso es una expresión del amor que tenemos por otros. Lo que no es positivo es que tome control de nosotros y gobierne nuestras emociones, o peor, que tome nuestras decisiones. Pasa como con cualquier tentación. Una cosa es que una persona atractiva te llame la atención y otra es detenernos a mirar a esa persona con lujuria. Como se suele decir en ese caso, el problema está en la segunda mirada.



## EL PUNTO DE PARTIDA

En días de una pandemia o accidentes naturales, el desafío de gestionar los miedos de los hijos se hace más difícil porque nuestros propios miedos están a flor de piel.

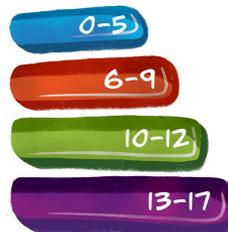
¿Quién puede no tener miedo en medio de una peste o terremoto? Solo quien se siente 100% protegido y allí está una de las primeras pautas para abordar el temor en nuestras vidas. ¿En qué sostenemos nuestra sensación de protección?

En algunas situaciones, sentirnos vulnerables puede ser una ventaja en vez de una desventaja, pero claro, la capacidad de un adulto de gestionar sus emociones tiene ventaja respecto a la capacidad de los niños y adolescentes de hacerlo, y por eso para ayudarlos a ellos el primer paso es desarrollar una perspectiva personal sana al respecto. El punto es que nuestras sensaciones y la manera en la que las administramos, tendrán mucho que ver con las sensaciones de ellos que nos perciben como sus protectores.

Una pregunta que a mí me ha ayudado es: ¿Cómo alimento mis sensaciones? Si por ejemplo, en tiempos de pandemia paso 12 horas al día mirando noticias de quién es el nuevo enfermo famoso y cuántos nuevos enfermos hay hoy, las posibilidades de que me sienta enfermo van a incrementarse exponencialmente y entonces, la pregunta práctica debe pasar de ser ¿cómo gestiono mis emociones? a ¿cómo gestiono mi exposición a las noticias? (Y te doy un tip: yo aprendí a no mirarlas ni primero a la mañana ni al final en la noche, sino solo a la tarde que es cuando estoy mejor preparado para que no me roben el gozo o el foco en lo que tengo que hacer).

El punto de partida somos nosotros. Si alimentamos nuestra confianza en el Señor y ponemos nuestras prioridades en orden, las posibilidades de ayudar mejor a nuestros hijos y mantener la paz, también crecerán exponencialmente.

Ahora hablemos de edades y luego vuelvo a nuestros temores.



# Primera Infancia

---

## HIJOS DE 0 A 5

Es lo más normal del mundo que los niños pequeños experimenten diferentes temores. A esta edad, los niños tienen miedo de cosas concretas como perros, caras desconocidas y truenos.

Los bebés más pequeños tendrán miedo a personas disfrazadas, ruidos y movimientos bruscos, y para el fin de esta etapa se sumarán los personajes de fantasía como monstruos, ruidos que no puedan explicar y sobre todo la oscuridad, porque no tendrán a la vista a su fuente de seguridad concreta que somos sus adultos.

Incluso los niños pequeños pueden experimentar síntomas físicos que tengan que ver con el temor y esos son los que en general producen esos berrinches que a ojos adultos parecen irracionales.

Aunque sus temores pueden no estar fundados en la realidad, lo que tus hijos en edad preescolar sienten es increíblemente concreto para su cerebro porque por diseño de Dios así funciona su percepción de la realidad.



# ¿CÓMO AYUDAR CON LOS MIEDOS A LOS NIÑOS DE 0 A 5?

## 1. No desestimes sus temores.

Para ti pueden parecer ridículos, pero para ellos son grandes desafíos, así que familiarízalos con lo que les da temor de a poco. En dosis pequeñas podrán aprender a acostumbrarse a esas cosas que temen y en esa familiaridad cobrarán seguridad y superarán sus miedos.

## 2. Dales información concreta usando palabras que ellos puedan entender.

Aunque no puedan entender todo lo que digas, captarán el tono tranquilizador de tu voz y verán que no estás preocupado ni asustado.

## 3. Redirige su foco.

Cuando tus hijos de menos de 5 te expresen su miedo a algo, ayúdalos a redirigir o a reemplazar sus pensamientos con cosas positivas. Aprovecha que su foco de atención cambia rápido y no te detengas más de la cuenta en el miedo. Por ejemplo, si tus hijos expresan preocupación por un monstruo en su armario, en el momento háblale de cuánto los amas y que siempre estás cerca cuando duermen y luego, aprende a evitar conversaciones en broma acerca de la existencia de los monstruos en el armario.



# Niñez

---

## HIJOS DE 6 A 9

La mayoría de los temores de esta etapa se inician en la anterior y por eso ahora pueden también traer la ansiedad de la culpa ya que se sienten avergonzados de todavía no haberlos resuelto. Es decir, antes eran ellos y sus miedos, pero ahora además del miedo, sienten la vergüenza de sentirlo y puede que ya no se animen tanto a expresarlos.

Ahora mientras van ganando conciencia de sí mismos sus ansiedades se van haciendo más sociales. Se preocupan también por los amigos y su aceptación y los nuevos desafíos en la escuela.

Como con todas las edades, el temor y la ansiedad pueden incluso traerles dolores físicos. A esta edad es bastante común que tengan dolores de estómago, y también pueden agitarse y tener problemas para dormir.



# ¿CÓMO AYUDAR CON LOS MIEDOS A LOS NIÑOS DE 6 A 9?

## 1. Quítales la vergüenza de tenerlos.

Aunque ellos crean que ya ningún niño o niña de su edad tiene esos temores, dales la seguridad de que no son los únicos y, de hecho, algo que puede darles mucha paz es que les cuentes que tú tuviste los mismos miedos en tu niñez.

## 2. Que dibujen sus temores.

El pensamiento de los niños de 6 a 9 todavía es mayormente concreto y por eso se sienten más seguros ante algo que pueden ver y nombrar. Pedirles a los niños que nombren la fuente de su ansiedad les ayuda a personalizar y exteriorizar esos miedos y que los dibujen es una manera controlarlos. Claro que este no es un ejercicio para repetir muy seguido y una buena idea es que de entrada los animes a que el dibujo sea chistoso para que luego no le tengan miedo al dibujo. Una vez que lo tengan habla con ellos del dibujo preguntándoles qué ven, qué dice el dibujo, qué sentirán otros que lo vean y preguntas que les ayuden a expresarse. (Evita las preguntas que se respondan con sí o no).

## 3. Ayúdalos a razonar para que puedan combatir sus miedos por su cuenta.

Recuerda, no siempre estarás presente para acompañar a tu hijo durante sus momentos de ansiedad y por eso es vital ayudarlos a desarrollar habilidades de gestión que puedan practicar por sí mismos. Algunas preguntas para ayudarlos a traer sus temores a la lógica son ¿Conoces a algún niño que le haya pasado algo en su casa? ¿Pensaste que nosotros también fuimos niños y aunque si teníamos miedos, nunca nos pasó nada? (Estas si son preguntas que se responden con sí o no para ser concluyentes) O según sea al temor, ayúdalos a razonar en la información que los hizo asustar. De hecho, no tengas temor a usar matemáticas y estadísticas para darles seguridad porque en esta edad, aunque la fantasía está a flor de piel también está la lógica.



# Preadolescencia

---

## HIJOS DE 10 A 12

En esta etapa comienza a aflorar el pensamiento abstracto. El futuro comienza a ser una fuente de ansiedad y las grandes crisis humanas como una epidemia o un desastre natural ahora ya despiertan muchas preguntas y sensaciones difíciles de conciliar.

El mundo de la psicología evolutiva está de acuerdo en que en esta etapa comienza a tomar forma muy real el estrés que es la respuesta de nuestro cuerpo y mente a ciertas situaciones de la vida. El estrés puede hacernos tener las palmas sudorosas o que nuestro corazón se acelere y podemos tener dificultades para dormir. Nuestras mentes en esta etapa pueden volverse locas con preguntas y pensamientos que antes no teníamos y que los padres no siempre sabemos la mejor manera de responder.

Si bien el estrés generalmente es a corto plazo, puede hacernos sentir inquietos, con náuseas e irritables. El estrés puede ser positivo o negativo, y generalmente es una reacción a algo específico y de corto plazo. La ansiedad, en cambio, se trata más bien de sentirnos abrumados durante lapsos más largos y puede convertirse en un miedo crónico.



La ansiedad es una sensación abrumadora de preocupación o inquietud que persiste e interfiere con la forma en que vivimos nuestro día a día y allí es donde los adultos y sobre todo los padres debemos ser una fuente de seguridad. Esta es la gran oportunidad de enseñarles a nuestros hijos claramente a depositar cualquier ansiedad en el Dios que nos ama de manera incondicional. Aunque Dios permita algunas cosas que no siempre entenderemos, siempre está con nosotros vigilando lo más importante de todo que es nuestra eternidad.

Si bien hay una cierta cantidad de estrés saludable, la ansiedad puede interferir con el sueño, la dieta, las relaciones y otras áreas que son críticas para la salud y el bienestar de un preadolescente y por eso tenemos que evitar que estos sentimientos, que es normal que sean pasajeros, se instalen como algo fijo.



# ¿CÓMO AYUDAR CON LOS MIEDOS A LOS PREADOLESCENTES DE 10 A 12?

**1. Dialoga.** Aunque no siempre tengas las respuestas. Que no te intimiden sus preguntas. Detrás de todas ellas hay dos que son primordiales y son: ¿Estoy seguro? Y ¿Soy valioso?

**2. Mira más allá de la superficie.** La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras y es importante saber qué buscar cuando se trata de los preadolescentes y los miedos. Algunos síntomas a los que debes prestarle especial atención son: • Cambios emocionales drásticos continuos • Cambios en la dieta, patrones de sueño o evitar las actividades diarias normales. • Cambios cognitivos: disminución de la concentración • Mantenerse escondidos todo el tiempo.

**3. Ayúdales a encontrar ritmos.** La administración del tiempo es también administración de la energía y del foco de los pensamientos. Si pasan todo el día frente a una pantalla es probable que terminen poniéndose de mal humor. Si carecen de suficiente oxigenación porque están encerrados es bastante normal que se pongan letárgicos. El problema de muchos padres cristianos es que demonizamos lo que no nos gusta y solemos asignarle la culpa de los problemas con nuestros hijos a una sola cosa como un video juego o una serie de TV. Pero el problema no suele ser la cosa o la actividad sino el exceso de exposición a ella y por eso otra vez debemos hacernos buenas preguntas y evaluar cuánto tiempo es el prudente para cada cosa y reforzar un ritmo positivo de energía y foco. Jesús dijo que lo que contaminaba no venía de afuera sino de adentro (Marcos 7.15) así que el problema no es el teléfono sino el efecto en alguien que no aprendió a controlarlo y allí es que entramos nosotros, aunque no sea lo más popular.



# Adolescentes

---

## HIJOS DE 13 A 17

Los psicólogos especialistas en adolescencia insisten en apuntar que la ansiedad adolescente no es saludable cuando ocurre en ausencia de una amenaza, es decir, cuando no hay nada de qué preocuparse en absoluto, pero es muy saludable cuando sucede en medio de una situación extraordinaria. Como decía en un principio, el temor no solo es normal sino sano y en el caso de los adolescentes, es un síntoma de su maduración ya que están demostrando que ahora entienden mejor el mundo y la situación en la que viven.

Claro, eso no es sinónimo de darles rienda suelta al miedo y menos al pánico. Por ejemplo, podemos ayudar a los adolescentes a mantener sus preocupaciones sobre una enfermedad como ha sido el coronavirus, en un nivel apropiado asegurándonos de que no sobreestimen los peligros o subestimen su capacidad para protegerse de esos peligros.



Con este fin, podríamos repasar con ellos las medidas de higiene y también las posibilidades estadísticas de enfermarse que siguen siendo bajas en la mayoría de las ciudades específicamente para los adolescentes, pero hacerlos conscientes de que los cuidados no son por miedo sino por amor a los demás y sobre todo para salvaguardar a los más vulnerables.

Los adolescentes en particular se sienten mejor cuando centran su atención en apoyar a los demás. Después de que una inundación de 2006 destruyera una pequeña ciudad en el sur de Polonia, un estudio encontró que los adolescentes que proporcionaron los más altos niveles de apoyo social a sus compañeros víctimas de las inundaciones fueron los que también expresaron la mayor confianza sobre su capacidad para enfrentar desafíos por su cuenta.



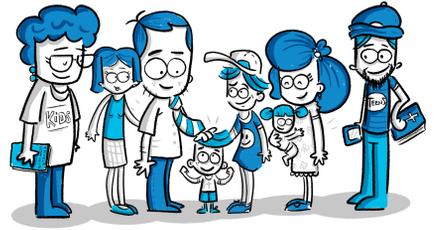
# ¿CÓMO AYUDAR CON LOS MIEDOS A LOS ADOLESCENTES DE 13 A 17?

**1. Conéctalos con adolescentes positivos.** En tiempos de distancia social o emergencia es fácil perder el contacto con seres queridos, pero para reemplazar el contacto físico está la tecnología y podemos ayudar a los adolescentes a romper la barrera de la vergüenza y que se sientan acompañados por pares. Los adolescentes son muy susceptibles a la influencia de compañeros y por eso facilitar buenas relaciones es una buena ayuda para padres en toda circunstancia.

**2. Escúchalos.** Si tu adolescente es el prototipo promedio de adolescente normal, lo que menos querrá es un sermón de cómo debe sentirse así que no lo sermonees. En vez del “debes” usa el “puedes”, o todavía mejor, el “podemos”. Provoca en ellos empatía para saber cómo te sientes también tú y cómo lo resuelves. El adolescente no es un niño y podrá demostrarte empatía también porque entiende tus sentimientos. Solo prioriza escucharle en vez de hablarle de ti.

**3. Cambiales el foco.** Cuando nos concentramos en los peligros la ansiedad crece y cuando volcamos nuestra atención a otra cosa, se reduce. Esto es válido para cada edad y los adolescentes no son la excepción. Dicho esto, puede ser difícil para algunos adolescentes no obsesionarse con Covid-19 o alguna otra situación extrema dado que el tema invade los titulares y las redes sociales, y que por las preocupaciones sobre la propagación de enfermedades han estado cerrando escuelas y causando la cancelación de eventos programados desde hace mucho tiempo. Sin embargo, como en tu caso, debes cuidar que esto no sea lo único que absorba tu familia en tiempos de crisis. Lo que este consejo quiere decir es que en vez de decirles que no se preocupen asegúrate de ocuparlos con algo que les resulte atractivo, aunque no sea lo más divertido para ti.





---

## CONSIGUE ALIADOS

Aunque sea una declaración antipática, debo hacértela por amor: Los padres ansiosos y miedosos tienen más probabilidades de tener hijos ansiosos y miedosos. Las nuevas generaciones buscan señales de los adultos en sus vidas sobre cuán nerviosos o relajados deberían estar cuando se encuentran con algo nuevo. Conscientes o no, los padres contagiamos a nuestros hijos y los hacemos percibir su mundo con seguridad o miedo y fe o ansiedad.

Los hijos conocen a sus padres y a medida que van creciendo pueden notar si dicen una cosa y sienten otra así que nuestra reacción a una circunstancia extrema no puede ser camuflarla con palabras tranquilizadoras si no son reales y lo mejor es ser honestos, sobre todo con los mayores.

Si estás experimentando miedo, no te sientas culpable, pero no lo alimentes. Pide ayuda a otros adultos para animar y estimular a tus hijos. Confíésales a tus hijos mayores lo que estás sintiendo mientras te animas al estimularlos a ellos e invítalos a buscar ánimo contigo.

Hazlos hablar por teléfono con líderes, pastores y amigos de la iglesia que puedan transmitir seguridad en tiempos difíciles.

Como explico junto a mi amigo Reggie Joiner en el libro “Los padres que tus hijos necesitan”: Los padres somos la principal influencia en la vida de nuestros hijos, pero no somos la única que ellos necesitan.... Y más cuando nosotros también necesitamos ser reconfortados y animados.

Todos necesitamos aliados para influenciar positivamente a nuestros hijos y si tu familia está experimentando sensaciones fuertes de miedo y preocupación, pide ayuda.

Incluso si notas síntomas de que la ansiedad y el temor se está apoderando peligrosamente de tus hijos, busca ayuda profesional. Hacerlo no es una señal de fracaso como padres o madres cristianos. Ser un buen padre no significa que puedes solucionar todos los problemas y situaciones difíciles de tus hijos. Lo que significa es que estás con ellos para ayudarles y buscarles ayuda externa si hace falta.

Por ultimo. Confía que tu seguridad más importante está en buenas manos. Hace un tiempo escribí en mis redes sociales que el temor es poner tu fe en algo menos poderoso que Dios y algunos se animaron, pero otros me cuestionaron pensando que estaba condenándolos por sentir temor. Lo repito: sentir temor es normal y hasta sano. Lo que no es sano es que le dejemos convertirse en un ídolo que nos controle. Los sentimientos de preocupación en una situación de emergencia son un síntoma de amor y debe impulsarnos a la acción positiva y no a una parálisis negativa.

Me fascina tener presente que una de las frases que se repite más seguido en la palabra de Dios es:

No temas.





**e625**  
*te ayuda todo el año*

[www.e625.com](http://www.e625.com)