



MIEDOS INFANTILES

¿CÓMO SUPERARLOS?



- Es recomendable mantener siempre un diálogo de confianza con el niño para que pueda expresar sus miedos y ayudarle a darse cuenta de que son infundados.
- No se debe atemorizar al niño para que obedezca con frases como: “Te voy a llevar al médico si no comes”, “si no te duermes, vendrá el coco”, “si no te tomas el jarabe, tendrán que pincharte”.
- Jamás debemos ridiculizarlo ni regañarlo por lo que siente, sino entender su miedo y ponernos en su lugar.
- Demostrarle con nuestra propia actitud que realmente no pasa nada. Si el niño ve que los padres, por ejemplo, tienen miedo a tocar un perro, es probable que él también sienta lo mismo. Los adultos deben controlar su comportamiento ante las situaciones y objetos que les provocan miedo y convertirse en modelos para el niño.
- Tener paciencia. Cada niño necesita un tiempo para poder enfrentarse a las situaciones que le provocan temor.
- Alentarlo a que se enfrente a sus temores de forma gradual, aunque al principio sea con nuestra ayuda, sin forzarlos y elogiando sus conductas valerosas. Si hoy no lo consigue, lo intentaremos mañana.
- Los padres no deben mostrar excesiva preocupación ni darle demasiada importancia, porque entonces el niño podría utilizar su miedo como excusa para zafarse de las situaciones que no le gustan y los adultos podrían caer en el error de permitirselo.
- Tenemos que premiar cualquier esfuerzo que haga el niño por vencer su miedo. Para ello podemos usar frases de ánimo como: “Valiente”, “venga, que tú puedes” o “¡lo has logrado, campeón!”.
- Hay que animarle a que él mismo compruebe lo irracional de su temor: “Vamos a mirar juntos debajo de la cama para ver que no hay nada”. O hacer primero nosotros una acción y pedirle al pequeño que la repita; por ejemplo, tocar un perro y decirle al niño que acerque la mano.
- Enseñarle maneras de contrarrestar la ansiedad: escuchar música, relajarse, o actividades que le mantengan ocupado (contar fichas, enumerar comidas favoritas).

CUENTOS INFANTILES PARA SUPERAR LOS MIEDOS



1. YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI

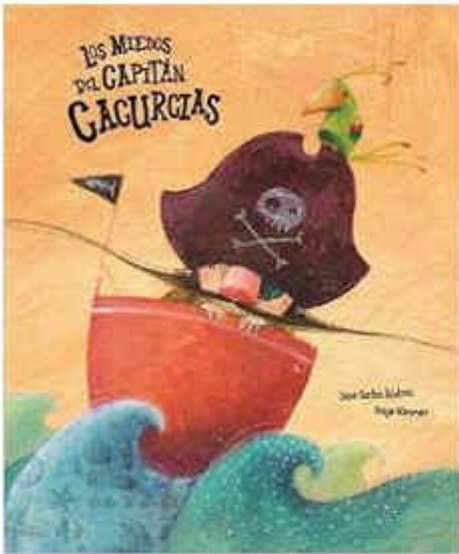


Título: Yo mataré monstruos por ti
Editorial: Principal
Edad recomendada: 5 – 8 años

Uno de los más conocidos cuentos infantiles para superar el miedo a los monstruos. Un cuento muy bonito, que a diferencia de otros, no trata de convencer a los niños de que no existen los monstruos. Nos explica que los monstruos viven en una especie de mundo al revés, justo debajo de nuestros pies. Y que los monstruos hacen lo mismo que nosotros e incluso ¡tienen miedo de los humanos! Todo estos miedos se deben a que en realidad monstruos y humanos no nos conocemos.

El cuento trata de explicar que si somos suficientemente valientes para acercarnos a aquello que nos da miedo, quizás descubrimos que no asusta tanto. E incluso que no es tan distinto a uno mismo.

2. LOS MIEDOS DEL CAPITÁN CACURCIAS



Título: Los miedos del capitán Cacurcias

Editorial: Nubeocho

Nº de páginas: 40

Edad recomendada: 3 – 5 años

El capitán Cacurcias tiene miedo de casi todo. Su tripulación decide que ya es hora de que afronte sus miedos y lo llevan a un viejo barco abandonado. Poco a poco, y de manera divertida, el capitán se da cuenta que en realidad todo lo que lo asusta son objetos cotidianos. No hay vampiros, ni hombres lobo. En realidad su imaginación le hacía ver cosas que no son. Gritando bien fuerte “¡No existen!” todos desaparecen. Uno de los mejores cuentos que ayudan a los niños a superar sus miedos mientras se divierten.

3. NADA PUEDE ASUSTAR A UN OSO



Título: Nada puede asustar a un oso
Editorial: Ediciones SM
Edad recomendada: 3 – 5 años

Una graciosa historia de una familia de osos en la que el Bebé Oso tiene tanto miedo que no puede dormir. Toda la familia se vuelca a ayudarlo y salen al bosque en busca del monstruo. Finalmente, y de forma muy graciosa se dan cuenta de que no hay monstruo alguno. Una forma divertida de sacarles unas risas a los niños.

4. EL PERRO NEGRO



Título: El perro negro
Editorial: Nubeocho
Edad recomendada: 3 – 5 años

Un día un perro negro aparece en la puerta de una casa. La familia que vive en ella está muy asustada. Además, el perro se hace cada vez más y más grande y la familia cada vez está más y más asustada. Hasta que la hija pequeña se atreve a salir fuera de la casa y comienza a jugar con él. El perro poco a poco se va haciendo pequeño. Tanto que al final puede entrar por la puerta de la casa y se convierte en su nueva mascota.

Un mensaje muy claro de que los miedos los creamos nosotros y los hacemos crecer y empeorar. Siendo valientes los miedos se hacen más pequeños y los podemos superar con más facilidad.

5. LOS TENTÁCULOS DE BLEF: MIEDO

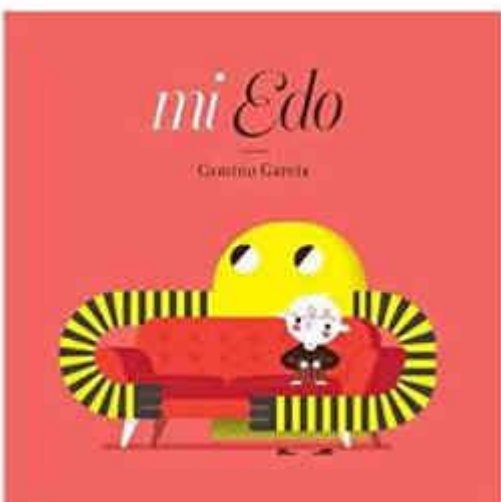


Título: Los tentáculos de Blef: miedo
Editorial: Emonautas
Edad recomendada: 3 – 5 años

Otro cuento que pertenece a una colección de libros que tratan distintas emociones. En este nos habla del miedo, y es que Blef al día siguiente tiene que ir al cole por primera vez y está asustado. Aunque se centra en el miedo a comenzar el cole, el cuento se puede extrapolar a todo tipo de miedos ya que nos presenta juegos e ideas para lidiar con ellos.

Así mismo, en las últimas páginas del cuento viene una pequeña guía para los padres, para que indagues más en la historia y te ayude a identificar cómo supera el miedo cada personaje. El resto de cuentos de la colección de Blef también son muy recomendables.

6. MI EDO



Título: Mi Edo

Editorial: La fábrica de libros

Edad recomendada: 3 – 5 años

Un maravilloso cuento que nos habla del miedo como de un ser que se encarga de mantenernos alejados del peligro y al que debemos aceptar. Aunque también nos hace ver que el objetivo del miedo no siempre está justificado. Pues a veces tenemos miedo de cosas que en realidad no son peligrosas. E incluso tenemos miedos a cosas que ni siquiera existen.

El cuento nos enseña que para trabajar el miedo en los niños y superarlo a veces hay que ser valiente y otras darse cuenta que aquello que no existe no puede hacernos daño.

7. ¿QUIEN ES? ¡CUIDADO!



Título: ¿Quien es? ¡Cuidado!

Editorial: Combel

Edad recomendada: 3 – 5 años

Este es uno de los cuentos para no tener miedo a la oscuridad. Un pequeño ratón debe cruzar el bosque para llevar una cesta a su abuela. Pero el bosque está oscuro y tiene miedo. Gracias a su linterna descubrirá que muchas cosas no son lo que creía, y siempre resulta ser algo divertido. Los niños deben interactuar tirando de las lengüetas para descubrir qué es lo que hay detrás de las sombras. Un cuento divertido y original que también le ayudará a superar el miedo a la oscuridad.

8. SUPERHÉROES EN APUROS



Título: Superhéroes en apuros
Editorial: Parramon
Edad recomendada: 5 – 8 años

Este libro es una recopilación de 10 cuentos cortos para tratar distintos miedos, emociones y valores. El cuento nos explica que todos llevamos un superhéroe dentro y que a veces nuestros miedos nos paralizan y no podemos usar nuestros poderes. Pero los protagonistas de estas historias, gracias a su imaginación, consiguen sacar el superhéroe que llevan dentro y vencer sus miedos. Un cuento con sentido del humor. Las ilustraciones son maravillosas y las historias divertidas y a la vez emotivas.

9. CUANDO TENGO MIEDO



Título: Cuando tengo miedo
Editorial: Ediciones SM
Edad recomendada: 3 – 5 años

Esta colección de cuentos es perfecta para hablar de todos los sentimientos. Este cuento en concreto les ayudará a reconocer sus miedos y a expresarlo. Les hace ver que todos tenemos miedo alguna vez y que podemos pedir ayuda si es necesario. Con frases sencillas y con distintas situaciones que ilustran los distintos miedos.

10. EL LIBRO VALIENTE



Título: El libro valiente
Editorial: Takatuka
Edad recomendada: 3 – 5 años

Y finalmente, un libro que nos plantea una serie de reflexiones acerca del miedo. ¿A qué le tenemos miedo? ¿Por qué tenemos miedo? Un libro ideal para charlar con nuestros pequeños y generar debate. Además, con este cuento les podemos ayudar a identificar el miedo y a saber razonar qué lo provoca. Porque el miedo no siempre es malo, a veces nos ayuda a ser prudentes, pero también es bueno saber controlarlo. Perfecto para entablar una buena conversación con tus hijos acerca de sus temores.

