

GESTIÓN DEL MIEDO

Y SI LOS PADRES TIENEN MIEDO

¿QUE PODEMOS HACER?

En muchas ocasiones los temores de los niños son un reflejo de los miedos que manifiestan los padres: temor a la enfermedad, al número de alumnos contagiados en el aula, a la eficacia de las medidas sanitarias establecidas por los centros educativos, a compartir espacios, a una nueva ola, etc.

Entre las recomendaciones para ayudar a los padres a gestionar sus propios miedos destacamos las siguientes:

1. Dedícate tiempo para ser consciente de los miedos que tienes, evalúa cómo te afectan y procura reconocer de qué manera los estás transmitiendo a tus hijos.
2. En el momento actual sentir "algo de miedo" te ayuda a estar alerta y poner en marcha las medidas de protección necesarias. No lo veas como algo negativo ya que puede convertirse en tu aliado temporalmente.
3. La expresión de nuestro miedo nos ayuda a regular aquello que sentimos, intenta hablar sobre lo que te preocupa, no lo evites, procura continuar con tus actividades cotidianas.
4. No exageres tus temores, sin fomentar pensamientos catastróficos. Para ello, lleva tu atención al momento actual, centrándote en el aquí y ahora, en lo que está bajo tu control y planifica tus metas y objetivos de una forma realista y práctica.

5. En ocasiones es posible que te sientas bloqueado, es el momento de ir poco a poco, no te exijas ni te presiones valorando cuál es tu propio ritmo. Existen técnicas de relajación y respiración que pueden servirte de ayuda. Y si consideras que no es suficiente, puedes consultar con un especialista.

¿Qué hacer si mi hijo me pregunta si tengo miedo?

- Tratar de mantener el control transmitiendo seguridad.
- No mentir porque nuestros hijos perciben tanto lo que decimos como lo que nos callamos.
- Si el niño pregunta si tenemos miedo, la respuesta debe ser real, afirmativa o negativa. En caso contrario, al negar la evidencia no haría más que aumentar la confusión del niño o adolescente.
- Una posible respuesta podría ser: "Sí, yo también estoy asustado, pero sé que nada grave va a ocurrir porque estamos poniendo en práctica las medidas sanitarias necesarias para minimizar el riesgo".
- De esta forma se le enseña que no podemos evitar que el miedo se presente, pero sí podemos reducirlo con nuestras actuaciones. " está en nuestra mano".