

GESTIÓN DEL MIEDO

ORIENTACIONES PARA PADRES

Los padres son el primer espejo donde el niño aprende a comportarse y como figura de referencia debéis ser conscientes de que con nuestros actos transmitimos todas nuestras emociones, ya sean miedos, inquietudes, afectos. Estas emociones se transmiten más allá de la palabra. Nuestros gestos y nuestras decisiones van cargadas de ellas. Por esta razón debemos aprender a expresar, gestionar y modelar nuestras emociones para transmitir seguridad y tranquilidad ante los cambios actuales.

1. ASPECTOS POSITIVOS A FOMENTAR CON TUS HIJOS:

1. Los niños necesitan entender lo que está sucediendo de una forma adaptada a su edad y nivel madurativo. Es importante que se hable con naturalidad y no se quede como un tabú ya que esto generará más miedo. En algunas ocasiones la falta de información es la causante del miedo. Es bueno racionalizar y así darles la sensación de que controlamos la situación.
2. Una buena forma de afrontar el miedo consiste en tener en familia espacios de comunicación donde se puedan intercambiar ideas, sentimientos y emociones. Durante esta pandemia es fundamental poder hablar sobre informaciones erróneas e ideas distorsionadas así como neutralizar las informaciones tóxicas o el exceso de información.
3. La expresión emocional siempre ayudará a que nuestros hijos se encuentren mejor, como padres debemos acompañar desde la calma ya que somos su modelo de referencia y debemos ayudarles a clarificar todo aquello que les preocupa.
4. Escuchar y validar sus emociones siempre, como hemos mencionado anteriormente no hay emociones negativas ni positivas, todas tienen su función y debemos aceptarlas y gestionarlas desde la calma. El miedo a la COVID es una amenaza real y hay que escuchar desde la comprensión.
5. Indicarles lo que sí podemos hacer para reducir el riesgo de contagio, destacando todas las medidas sanitarias que podemos tener en cuenta cada día.
6. Transmitirles que "sí son capaces" de afrontar situaciones adecuadas a su edad dándoles autonomía. De esta forma, estamos aumentando su autoestima y les hacemos sentir que son capaces de enfrentarse a las nuevas situaciones que se van produciendo en su vida. Alabar su esfuerzo, sus logros, su valentía y su decisión.
7. Es bueno ocuparnos en lo que "Sí" podemos hacer, sin dejarnos llevar por nuestras inseguridades o temores, intentando no transmitir que esta situación está fuera de control. Hay que educar desde la precaución/cautela sin fomentar la incertidumbre.
8. Realizar actividades distractoras y agradables como juegos, excursiones, técnicas de relajación y de respiración, convirtiendo estos espacios o momentos en actividades divertidas para toda la unidad familiar.
9. Valorar nuestras propias emociones, ya sean negativas o excesivamente intensas, con el fin de controlar estas emociones antes de transmitirla a los niños/as.
10. Crear hábitos sanos de alimentación, descanso, higiene, ocio. Si es preciso incorporar en tus rutinas técnicas de relajación, deporte u

Escuela de padres

otras actividades que te ayuden a canalizar las situaciones complejas.

En el caso de los adolescentes además debemos tener en cuenta que:

- El grupo de iguales proporciona identidad ya que se comparten gustos, intereses y valores, constituyéndose en su mayor fuente de gratificación y satisfacción. Por ello, es importante **facilitar la conexión del adolescente con su grupo de iguales teniendo en cuenta** un uso responsable de las nuevas tecnologías.
- La mayoría de los adolescentes muestran una **baja percepción de riesgo**, lo que puede conllevar conductas inadecuadas como: no seguir las normas establecidas por las autoridades sanitarias, no tomar medidas de autoprotección, desobedecer las normas de autoridades civiles, y en algunos casos consumo de sustancias, problemas con el alcohol, adicción al juego, conductas compulsivas en cuanto a uso de pantallas, etc. Es importante **controlar los nuevos consumos** que se puedan llegar a desarrollar.

- Como padres tenemos que mostrarnos disponibles **respetando sus espacios**.

2. PODEMOS EVITAR

1. Transmitirles nuestros miedos e inseguridades. Estos miedos se transmiten tanto por lo que nos escuchan hablar como por nuestras reacciones y nuestras propias emociones.
2. No debes ignorar los miedos por pequeños e irracionales que parezcan, siempre hay que escuchar a nuestros hijos y acompañarlos en su proceso de afrontamiento.
3. Educar en la sobreprotección es educar en la fragilidad, cuando los sobreprotegemos les enviamos mensajes como "la vida es peligrosa" o que "no pueden enfrentar ellos solos sus miedos".
4. La familia debe aprender a no utilizar nunca los miedos como coacción cuando se pretenda conseguir algo del niño o establecer límites. Hay que desactivar el "si no te portas bien... el médico te pondrá una inyección", o "vendrá el perro y te morderá, etc." No utilizar historias de ogros, fantasmas o brujas.