

## Comunicación

### ■ Cómo tranquilizarle cuando tiene miedo

*“Las sombras que le parecían dragones, los fantasmas que había entre las cortinas, el perro de la vecina o la oscuridad fueron algunos de los miedos que tuvo Juan cuando era pequeño.*

*Poco a poco los fue superando, eso sí, con mucha paciencia por nuestra parte, calmándole, enseñándole cómo hacer frente a esos miedos, con juegos y entendiendo que ¡también nosotros tuvimos miedos a esas edades!”*

### Tengo miedo

Los miedos son inevitables, todos y todas los hemos experimentado y los hemos ido superando. Son respuestas muy normales de los niños y niñas ante ciertas situaciones que viven como algo peligroso y que por eso quieren evitar. Claro, tu hija todavía no sabe que, en realidad, no hay ningún fantasma debajo de la cama ni que ese perro no le va a hacer nada y como no lo sabe tiene miedo.

- ❖ **Los niños y niñas y el miedo.** Los miedos van cambiando con la edad. Así, por ejemplo, los bebés a partir de los seis meses suelen tener miedo a las personas desconocidas porque es cuando empiezan a distinguir las caras de las personas. También hasta los seis años es frecuente que tengan temores relacionados con animales, tormentas, la oscuridad, seres fantásticos o separarse de papá y mamá.
- ❖ **Los papás y mamás y el miedo de sus hijos e hijas.** Vuestra actitud es muy importante para superarlos. Obligarle a que se enfrente a sus miedos, las amenazas, el ridicularizarle o compararle con otros

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

1

chavales que no tienen miedo nunca da buenos resultados. Tampoco es aconsejable protegerles demasiado (sobreprotegerles). En cambio ayudarles a que expresen lo que sienten, tranquilizarles, mucha paciencia y una actitud serena y tranquila son las claves para conseguir que los superen.

## ¡Manos a la obra!

### 1. Antes de empezar

*Pero ¿por qué le dan tanto miedo los perros?* Hay miedos que son comunes a casi todos los niños y niñas (la oscuridad, los animales, las tormentas o a los seres fantásticos). Pero además hay miedos que surgen debido a experiencias que haya tenido, por ejemplo que le arañase un gato o una escena de una película que le haya impactado. Por eso hay niños y niñas que no tienen miedo a acariciar un perro y otros que se ponen a llorar nada más verlo.

Aunque los miedos irán pasando a medida que vuestro hijo o hija vaya creciendo es bueno darle las herramientas y el apoyo para enfrentarlos. No dejéis de consultar el apartado de **Algunas buenas ideas** y ver así juegos divertidos para vencer el miedo.

#### Mamás y papás,

Los miedos que tiene tu hija o hijo no van a desaparecer de la noche a la mañana, así que lo primero será cargaros de paciencia y convencerlos de que pasarán, como también pasaron vuestros miedos infantiles.

### 2. Una buena manera de empezar

Papá y mamá son los mejores para enseñarle cómo ir superando estos miedos:

- ❖ **Lo que te pasa es que tienes miedo.** Vuestra hija o hijo no sabe que ese nudo en la tripa que tiene, ese temblor y esa angustia se llama miedo.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

2

Aprovechad para explicarle tranquilamente que eso que siente se llama miedo, enseñadle el signo para que “conozcan” esta nueva sensación.

- ❖ **¿Qué es lo que te da miedo?** Hay veces que no conocemos bien qué es lo que les da miedo. Si papá y mamá lo sabéis luego será más sencillo tranquilizarle y pensar en juegos que le ayuden a superarlo.
- ❖ **Vamos paso a paso.** Si lo que le da miedo son los perros habrá que ir poquito a poquito. Mamá y papá pueden acariciarlo, decirle las cosas bonitas de acariciar al perro... No hay que pedirle que lo haga ya solo o sola, lo mejor es que vaya familiarizándose con lo que le da miedo.

Si es a la oscuridad también habrá que ir poco a poco con juegos, personajes de cuentos que se enfrentan a sus miedos... en definitiva darle al niño modelos de cómo sobrellevar el miedo.

- ❖ **Así lo hacemos nosotros.** A vuestro hijo o hija le encanta imitar a papá, mamá, la hermana, el primo, los compañeros... De esta forma puede ver cómo acarician al perro o al gato, cómo duermen tranquilos o se suben al tobogán sin que les pase nada.
- ❖ **Hablar y signar: el mejor antídoto.** No hay nada que calme más que las personas que te dan más seguridad, mamá y papá, te escuchen y te expliquen que eso ha sido un sueño, que la oscuridad puede ser divertida, que ese perro puede ser un gran amigo y que si te lo propones tú también puedes vencer al miedo.
- ❖ **Las rutinas.** Como ya hemos ido viendo en otros apartados, los niños y niñas necesitan de las rutinas para sentirse seguros. Hacer las cosas de la misma forma les permite anticipar lo que va a pasar y les da mucha tranquilidad. En el caso de que sus miedos sean, principalmente, por la noche que tengan una rutina les ayuda y tranquiliza para dormir del tirón.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

3

Podés ver más ideas relacionadas con la hora de irse a dormir en el siguiente apartado:

Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > Acostarse

- ❖ **La tele, a veces, fuente de miedos.** Muchas veces la televisión ofrece imágenes que son demasiado violentas o explícitas. Además de tener cuidado con la programación que ve (especialmente antes de dormir) si ha visto algo que le ha impresionado hablad o signad sobre eso, ellos y ellas todavía no saben que en realidad las cosas que se ven en la tele no son reales.

### ¿Qué ha aprendido?

Aprender a vencer los miedos con la ayuda de mamá y papá es un aprendizaje más y sin duda una gran oportunidad para sentirse más seguro y segura, más capaz de enfrentarse y resolver sus temores, en definitiva, una gran oportunidad para aprender. En la vida tendrán que enfrentarse a situaciones difíciles y estresantes y tener recursos para superarlos es siempre positivo.

### Hablan las mamás y los papás...

#### ***María tenía pesadillas de pequeña, aprendimos a tranquilizarla***

Las pesadillas son muy normales en estas edades. Los niños y niñas se despiertan convencidos de que eso que han soñado es real y por eso sienten miedo. A veces es algo que han visto en la tele, algo que ha vivido en el cole o simplemente su imaginación. Tranquilizarle y darle la oportunidad de que os cuente con detalle lo que pasaba en la pesadilla seguro que hace que se vaya sintiendo mejor. Explicarle lo que es un sueño y que todos y todas hemos tenido alguna vez pesadillas le ayudará.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

4

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Comunicación > Cómo tranquilizarle cuando tiene miedo

## ***Tiene mucho miedo a la oscuridad ¿cómo la tranquilizo?***

Es uno de los miedos más frecuentes en la infancia, el miedo a la oscuridad suele aparecer antes de irse a dormir. Si vuestro hijo o hija además lleva audífonos o implante coclear es probable que la oscuridad le haga sentirse aislado: no oye y no ve. La oscuridad hace que la imaginación “vea” en las sombras figuras ocultas. Además en los cuentos y películas suelen aparecer los monstruos por la noche.

A veces es la forma que tienen los niños y niñas de no querer separarse de papá y mamá y alargar el ratito de estar juntos. En este caso no es tanto que tenga miedo a la oscuridad sino de inquietud por no poder hacer las cosas que le apetecen (leer, jugar, ver la tele, estar con mamá y papá en el sofá...).

Pero cuando de verdad tiene miedo a la oscuridad es fundamental que le demostréis cariño y que le relajéis con algún cuento alegre. Una buena forma de evitar estos miedos es que haya una pequeña rutina antes de ir a dormir como, por ejemplo, ir al baño por última vez, coger a su muñeco, un masajito rápido o un cuento y a dormir. De esta forma irá familiarizándose con las rutinas de irse a dormir.

## ***La lengua de signos fue para nosotros un buen recurso para calmar a Nerea***

Cualquier sistema de comunicación que os permita contaros muchas cosas, divertirlos, compartir sentimientos... será un buen recurso para afrontar sus miedos infantiles y poder tranquilizarle. Para muchas familias, la lengua de signos les permite transmitir calma a sus hijas e hijos. Al ser algo muy expresivo cuando le estéis calmando vuestra cara le dirá que no tiene por qué tener miedo. Es un idioma que facilita la comunicación ya que no es necesario que se esfuerce en distinguir palabras que no conoce como ocurre cuando le habláis.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

5

## ***Miguel tenía pánico a los médicos***

Hasta cierto punto es normal que les tengan un poco de miedo: desde pequeños han tenido que ir al médico muchas veces a hacerse pruebas que no suelen ser muy agradables. Y todo esto sin saberlo, no como ocurre con las niñas y niños oyentes que desde pequeños les contamos dónde vamos, quién es el médico, qué le va a hacer... Los tan normales problemas de comunicación del principio hacen que muchas veces se encuentren, de repente, en un sitio que no conocen, con unas personas vestidas de blanco que además, les hacen daño con pinchazos y pruebas incómodas.

Los libros infantiles, los cuentos y los juegos pueden ser una gran ayuda. Además, es importante la actitud de la familia: si lo vivís con naturalidad, como algo normal también ellas y ellos lo vivirán con tranquilidad. No dejéis de ver el apartado de ***Algunas buenas ideas*** donde os damos claves para enfrentar los miedos de estas edades.

### **Algunas buenas ideas**

Aquí os dejamos algunas buenas ideas para que la familia apoyéis el trabajo de logopedia pero de forma divertida.

- ❖ ***¡A reírse de los fantasmas!*** ¿Qué es lo contrario de tener miedo? Pues claro, la risa, el humor... ¿Por qué no imaginarse al fantasma temblando? Entrar en una habitación oscura riéndose o burlarse de los monstruos son actitudes útiles para hacer frente a los miedos. Incluso podéis inventar una historia con ese temible fantasma que se mancha de tomate.
- ❖ ***La caja de los monstruos.*** Podéis hacer una caja donde guardar todos los dibujos de los monstruos que le den mucho miedo. Así los tendrá

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

6

“controlados” y le servirá para darse cuenta de lo feos que son, que no son tan terribles o que quizás hasta son buenos...

- ❖ **Cuentos amigos.** Los cuentos donde el protagonista se enfrenta a la oscuridad, a monstruos o a fantasmas son buenos recursos para que vuestra hija o hijo se dé cuenta de que tener miedo es algo muy normal y natural y que también es posible vencerlo, igual que sus amigos y amigas de los libros.
- ❖ **Juegos a oscuras.** De día podéis jugar a bajar las persianas y jugar a la gallinita ciega o incluso esconder tesoros en una habitación con poca luz. Son algunas formas de familiarizarle con la oscuridad y que, de forma divertida, vaya viendo que no pasa nada.
- ❖ **Las sombras chinescas.** Otro buen recurso para aprovecharnos de la oscuridad y jugar en un sitio con poca iluminación. Las sombras chinescas son formas que podéis hacer con las manos imitando figuras de animales aprovechando la sombra que producen: patos, perros, palomas... La habitación a oscuras, un foco, una pared, ganas de pasarlo bien y mucha imaginación.
- ❖ **¡Jugando ya no tengo miedo!** Si es al personal sanitario a quienes tiene miedo (médicos, doctores, audioprotesistas, etc.) podéis improvisar una consulta en su habitación: los pacientes serán los muñecos y vuestra hija o hijo el médico. Si en cambio le tiene miedo a lavarse la cabeza, al secador del pelo o a ir a la peluquería puede lavar el pelo a sus muñecos y secárselo. Una buena forma de vencer sus miedos y ¡divertirse mucho!
- ❖ **Inventamos un cuento.** Es una buena idea inventaros juntos un cuento donde el protagonista tenga el mismo miedo que vuestra hija o hijo y se enfrente a él. De esta forma se sentirá identificado.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

7

- ❖ **Cucú tras.** Sobre todo cuando son muy pequeños es muy normal que les dé miedo que mamá o papá se vayan. En realidad es porque todavía no saben que, aunque se hayan ido, luego volverán. Para ir familiarizándose con esto hay juegos como el *cucú tras* que les permite darse cuenta de que las cosas que no ve no tienen por qué desaparecer.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*. Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver *Materiales*.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

8

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Comunicación > Cómo tranquilizarle cuando tiene miedo