

Nixie y Nimbo: Guía para ayudar a niñas y niños a dominar los miedos

Ideas clave para compartir con tu hija o hijo y consejos para madres y padres

EPISODIO 1: NO SOLO TE PASA A TI

IDEAS CLAVE PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Nixie tiene miedo de conocer personas nuevas. Pero ella no está sola. De hecho, 2 de cada 10 personas sienten mucha preocupación algunas veces. Eso significa que, probablemente, dos de esas personas en el parque sintieron exactamente lo mismo que Nixie.
- Las personas se preocupan por todo tipo de razones ¡y eso es completamente normal! Entre los miedos comunes están el miedo a las alturas (como Nimbo), las arañas, la oscuridad y estar alejado de mamá o papá.
- No hay una pastilla mágica que haga que la preocupación desaparezca. Pero, con mucha práctica, tú puedes aprender los trucos y herramientas para enseñarle al miedo quién tiene el control.

EPISODIO 2: LA CUEVA DEL DRAGÓN

IDEAS CLAVE PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Cuando sentimos preocupación o miedo, nuestros cuerpos reaccionan de dos maneras: sentimos la urgencia de pelear o escapar. A esto se le llama respuesta de lucha o huida. ¡Esos caballeros que huyeron estaban reaccionando a un instinto humano básico!
- Luchar o huir es útil en momentos de peligro, como cuando estamos enfrentando dragones. Pero algunas veces lo sentimos cuando no estamos en peligro, como cuando estamos jugando en el parque o intentando algo nuevo. En esos momentos, luchar o huir solo interfiere.
- Durante la lucha o huida nuestros cuerpos nos envían señales especiales para alertarnos sobre nuestra preocupación. Sensaciones como corazón acelerado, falta de aire, sudoraciones, músculos tensos, dolores de cabeza, temblores en el cuerpo, malestar estomacal, mareos, voz temblorosa, incluso necesidad de ir al baño, son todas señales de preocupación o miedo. Pero por suerte, sentirlos es el primer paso para poder enfrentarlos. La próxima vez que sientas preocupación, detente y escucha a tu cuerpo.

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

- Cuando las niñas y los niños sienten ansiedad, decidir qué hacer puede ser difícil. Tu instinto natural de madre o padre es hacer que tu hija o hijo se sienta bien. Podría ser que darles atención adicional y tranquilidad, cambiar los planes de la familia para evitar situaciones estresantes parezcan, en un principio, buenas maneras de ayudar, pero en realidad no abordan la raíz del problema.
- Las reparaciones de “curita” (band-aid) parecen tener un efecto positivo a corto plazo: niñas y niños sienten más calma y alivio al saber que a ti le importa. Pero a largo plazo podrían llevar a consecuencias negativas: cuando le das a tu hija o hijo la atención por comportamientos de ansiedad en lugar de comportamientos de valentía, estarás reforzando sus temores en el futuro sin querer.

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

- Cuando te precipitas y resuelve el problema por tu hija o hijo, también le estás quitando la oportunidad de desarrollar las habilidades que necesita para manejar situaciones similares en el futuro. Y, como consecuencia, tu hija o hijo va a depender cada vez más en que tú le ofrezcas tranquilidad, lo cual empeoraría el ciclo de preocupación y dependencia.
- ¿La buena noticia? De la misma manera que tu hija o hijo, también te puede pasar a ti. Puedes utilizar las estrategias que Nixie aprende de Nimbo para apoyar a tu hija o hijo mientras toma el control y domina la preocupación.

EPISODIO 3: LA MONTAÑA DE LOS MONOS

IDEAS CLAVE PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Dominar tus miedos es una habilidad como cualquier otra. Recuerda la última vez que aprendiste una nueva habilidad: probablemente tuviste que practicar mucho, ¡pero al final la aprendiste!
- Lo mismo pasa con la respiración profunda. Parece extraño al principio, pero debes practicarla para dominarla. Trabaja en eso, incluso cuando no sientas preocupación, y estará allí para ti cuando la necesites.
- La preocupación también te puede hacer sentir rigidez y tensión. La relajación muscular es otra gran herramienta que te ayuda a calmarte, solo tienes que identificar y relajar diferentes partes de tu cuerpo poco a poco. Puede que no funcione todo el tiempo, pero si lo sigues practicando te irá ayudando más y más con el paso del tiempo.

EPISODIO 4: LA MINA DE LOS MONOS

IDEAS CLAVE PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Diferentes personas pueden tener diferentes pensamientos sobre la misma cosa. Observa la situación del carrito de mina, por ejemplo. Nimbo ya quería ir a dar una vuelta, pero Nixie temblaba de miedo. Algunos pensamientos nos hacen sentir bien, mientras que otros nos hacen sentir tristeza o incluso preocupación. Entonces, al cambiar la manera de pensar, también podemos cambiar cómo nos sentimos.
- Ciertos tipos de pensamientos de preocupación son particularmente comunes. Estos son algunos que podrían parecerte familiares:
 - **¿Y si?** Sentir que “necesitamos saber” qué pasará en el futuro y solo considerar lo peor. *¿Qué pasa si no les caigo bien?*
 - **La bola de cristal.** Predecir el futuro y asumir lo peor. *Si yo pido unirme al juego, nadie va a decir que sí.*
 - **Generalizar.** Pensar que un evento aterrador del pasado significa que todas las situaciones como esa en el futuro también darán miedo. *Reprobé un examen de matemáticas, así que probablemente terminaré reprobando todos.*
 - **Vaso medio vacío.** Enfocarse en lo malo e ignorando lo bueno. *Cuando intenté hacer amistades, dos de ellas no me hablaron para nada... a nadie le caigo bien.* (Aunque muchas otras niñas y niños hablaron contigo).
 - **Razonamiento emocional.** Asumir que, porque nos sentimos de cierta manera, lo que pensamos debe ser cierto. *Siento agobio, así que mis problemas no se pueden solucionar.*

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

- Cuando tu hija o hijo sienta miedo, escucha sus preocupaciones y dile que entiendes cómo se siente. No minimices sus miedos, incluso si te parecen insignificantes. Estaría bien decir algo como “veo que te da nervios hacer nuevas amistades”.
- Luego, ayúda a tu hija o hijo a controlar su preocupación “respirando como un mono” como Nixie. Guíelo, pero trata de no dar todas las respuestas; cuanto más independencia tenga tu hija o hijo, mejor.
- Cuando tu hija o hijo muestre un comportamiento de temor (llorar, hacer berrinches, hacer demandas), está bien reconocerlo, pero resiste la tentación de ceder y complacerle. En su lugar, fomenta que use y desarrolle sus nuevas herramientas de afrontamiento, las cuales le serán de ayuda para reducir la preocupación con el tiempo.

- Entonces, ¿cómo podemos saber si tus preocupaciones son legítimas? Actuando como un detective y buscando pistas. Cuando sientas preocupación, pregúntate:
 - ¿Qué tan probable es que mi pensamiento de preocupación se haga realidad?
 - ¿Hay alguna pista que indique que mi pensamiento de preocupación podría estar equivocado?
 - ¿Hay alguna pista de que algo bueno podría suceder?
- Una vez que hayas reunido tus pistas, entonces puedes cambiar tu pensamiento de preocupación por un pensamiento poderoso que coincida con tus pistas. Nixie examinó el carrito de la mina y pensó: “Probablemente esté bien, aunque tenga miedo”. ¡Su pensamiento de preocupación se convirtió en un pensamiento poderoso!

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

- Probablemente ya lo sepas, pero (un recordatorio rápido) ¡tú eres el modelo a seguir para tu hija o hijo! Juega un papel fundamental para ayudarlo a superar la preocupación. Asegúrate de modelar un comportamiento tranquilo y positivo, y practica las herramientas de afrontamiento tú mismo para que tu hija o hijo pueda verlo.
- Cuando actúas con valentía, es más fácil que tu hija o hijo haga lo mismo. La confianza que muestras puede ser una pista que tu hija o hijo usa para decidir que una situación no es peligrosa. ¡Eso es muy importante!

EPISODIO 5: EL LADO BUENO (LA ESPERANZA)

IDEAS CLAVE PARA NIÑAS Y NIÑOS

- Incluso con tus nuevas herramientas, es posible que tu preocupación no desaparezca por completo, ¡y eso es algo bueno! Un poco de preocupación puede ser útil. Por ejemplo, si no te preocupas al menos un poco por un examen, puede que no estudies. Este tipo de preocupación te empuja a asegurarte de que estudies, ¡así que tienen la preparación para hacerlo lo mejor posible!
- El truco es ser valiente y seguir practicando para enfrentar tus miedos, incluso si parece difícil o como que no funciona. Puedes no estar todavía en la cima de la montaña, ¡pero llegarás allí con la práctica!

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

- Cuando las niñas y los niños se esfuerzan, puede ser útil alentar el comportamiento valiente al recompensarlo. La recompensa no tiene que ser un regalo grande y costoso; puedes hacer una actividad que le guste, mostrar afecto con sonrisas o abrazos, o simplemente elogiar y reconocer sus esfuerzos. Podría ser tan fácil como decir: “Me di cuenta de lo mucho que trataste de mantener la calma. ¡Buen trabajo!”.
- Cuando tu hija o hijo actúa con preocupación, no le ofrezcas regalos para que deje de hacerlo; eso sería como dar concesiones y podría empeorar la preocupación a largo plazo. Sin embargo, cuando tu hija o hijo hace un intento valiente de enfrentar sus miedos, una recompensa se convierte en un refuerzo positivo que fomenta las acciones valientes en el futuro. Busca el progreso, no la perfección.

Acerca del Child Mind Institute

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro que se dedica a transformar las vidas de niños y familias que se enfrentan a trastornos de salud mental y del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan cada día para ofrecer los más altos estándares de atención, promover avances científicos del cerebro en desarrollo y empoderar a cuidadores, profesionales y legisladores para que puedan brindar apoyo a niñas y niños en el momento y el lugar en que más lo necesiten. En conjunto, realmente podemos transformar la vida de niñas y niños. Aprende más en childmind.org/español.