

## Pregunta: Mi niño se queda petrificado ante alguien nuevo. Se abraza a mí y a veces grita, incluso si la persona no interactúa con él. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tener menos temor?

Algunas personas pueden hacer sentir a otras seguras y cómodas. Es más fácil cuando eres adulto. Pero tu niño está comenzando a verse en el mundo apartado de ti. Eso le puede generar temor ante nuevas personas y situaciones. Su reacción emocional en estas experiencias no conocidas es en realidad un signo saludable y positivo de su desarrollo. Demuestra que se siente seguro contigo. También indica que actúa para internalizar el lazo seguro que comparten para estar más seguro de formar nuevas relaciones por sí solo. Ayúdalo a sentirse cómodo con personas nuevas al promover la habilidad para la vida de Toma de un Punto de Vista.

**La Toma de un Punto de Vista** va más allá de la empatía; implica aprender lo que piensan y sienten los demás y sienta las bases para que un niño comprenda las intenciones de sus padres, maestros y amigos. También es mucho menos probable que los niños que pueden tomar el punto de vista de los demás se involucren en conflictos.

1

### Piensa en los mensajes que envías.

Tu niño te mira para buscar información sobre cómo te relacionas con personas nuevas y respondes a situaciones nuevas. Tu tono de voz, las expresiones faciales, las palabras y el lenguaje corporal envían mensajes al niño. Si te ves preocupado o asustado cuando tu niño interactúa con una persona nueva, probablemente lo imite.

Lo que hagas y digas calmará al niño. Prueba estos consejos:

- Al conocer personas, mantente calmado y positivo para transmitirle seguridad. Usa un tono tranquilizador al presentar al niño a un extraño.
- Si tu niño se da vuelta o comienza a llorar, continúa con el tono tranquilo y cálmalo con palabras, sonrisas y abrazos. “No quieres saludar ahora. Está bien. Yo estoy aquí para ayudarte”.

La Academia Americana de Pediatría ha indicado a los padres que, si bien es frustrante, el temor a los extraños es común entre los niños. La Academia ofrece estas sugerencias para tratar con los sentimientos del niño:

- No te burles del temor del niño. Acepta su temor y háblale para calmarlo.
- No lo obligues a enfrentar a las personas que lo asustan.

2

### Ayúdalo a sentirse seguro y protegido.

La primera relación y la más importante de tu niño es contigo. Sienta las bases de la forma que interactuará con otros.

- Expresa empatía y comprensión. Dile a tu niño que está bien tener miedo. Di cosas como: “A veces, también me pongo nervioso cuando conozco gente nueva. Sostén mi mano y lo haremos juntos”.
- Siempre calma a tu niño: “Te voy a cuidar”. Dile que hay otros adultos en quienes puede confiar para cuidar de él, como familiares o cuidadores.

3

### Dale tiempo a tu niño para acostumbrarse a personas nuevas.

El estilo único de tu niño para acercarse a nuevas personas y experiencias forma parte de su temperamento nato. Si le toma más tiempo acostumbrarse a alguien nuevo, déjalo acostumbrarse gradualmente.

Si su conducta es vergonzosa frente a otros o lo critican, solo diles de forma firme y con aceptación: “Mi niño necesita tiempo para acostumbrarse a personas nuevas”.

4

### Observa lo que hace tu niño.

Conéctate con tu niño y observa cómo le resulta mejor, luego apóyalo con las estrategias que posee para enfrentar situaciones estresantes.

¿Qué hace para calmarse?

- ¿Usa una manta, un animal de peluche o un objeto especial?
- ¿Le gusta escuchar canciones o historias?
- ¿Usualmente observa primero antes de interactuar con personas y actividades nuevas?

Cuando veas lo que hace tu niño para manejar sus sentimientos y ayudarle a calmarse, señálale estas estrategias. Recuerda al niño que puede usar estas herramientas. Cuando el niño sienta que controla sus emociones, podrá comenzar a tomar medidas para estar con personas nuevas y comprenderlas. Puedes decir algo como:

- “Recuerdo la última vez que tuviste miedo. Sostener a tu osito te ayudó a sentirte seguro. Vamos a buscarlo y llevémoslo al salir”.

5

### Habla sobre los sentimientos de tu niño.

Dado que tu niño aún está desarrollando la habilidad para expresarse con palabras, su abrazo y llanto son su forma de decirte que quiere estar cerca de ti. Necesita tu ayuda para desarrollar un vocabulario para hablar de sus emociones. Nombrar sus sentimientos ayuda a tu niño a adquirir control y le permitirá interactuar mejor con los demás.

- Dile en palabras cómo se podría sentir, como: “Hay mucha gente aquí y parece estar nervioso. Vamos a sentarnos a un lugar tranquilo hasta que estés listo”.

6

## Ayuda a tu niño a aprender cómo “leer” la conducta de las personas.

Tu niño también necesita ayuda para interpretar el mundo a su alrededor. Usa momentos cotidianos para hablar sobre pensamientos o sentimientos de otras personas. Explícale lo mejor posible los motivos de las acciones de dichas personas.

- Di algo como: “La mujer que estaba en la puerta es la nueva empleada del correo. Quería saludarte, pero estabas un poco asustado. Está bien. Ella vendrá a traer el correo mañana y tú puedes ir a la puerta si quieres, pero no tienes que hacerlo”.

7

## Usa el juego de simulación para practicar conocer personas nuevas y comprenderlas.

Mediante el juego, tu niño puede “representar” eventos de su vida y controlar lo que ocurre. Déjalo tomar la iniciativa. Desarrolla sus ideas y trata de no controlar. Usa el juego de simulación como una oportunidad para:

- **Ayudar al niño a practicar cómo conocer nuevas personas.** Por ejemplo, puedes simular estar en el almacén y ser el cajero. Muéstrale a tu hijo cómo pagar los artículos y el lenguaje que usan, como: “¡Gracias por su compra! Que tenga un buen día”.
- **Usa títeres, juguetes u otros objetos** para representar diferentes situaciones.
- **Simula que estás asustado en una situación nueva.** Observa cómo reacciona el niño.
- **Usa libros y narraciones.** Señala diferentes personajes y lo que sienten, como: “Mira, esa niña está llorando. Se ve triste”. Indica por qué los personajes actúan de esa forma: “Ese perrito estaba asustado, por eso se escapó y se escondió bajo la cama”.

Estas estrategias no solo ayudan a tus niños a aprender a tener menos miedo de conocer personas nuevas, sino que les ayudan a comprenderse mejor a sí mismos y a otros, la habilidad de Toma de un Punto de Vista.