



Escuela de padres

PÁGINA 12
VIVELAVIVA.ES



IDEA PARA
COMBATIR LA
PREOCUPACIÓN
EN LOS NIÑOS



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

En este año, muchos adultos nos hemos sentido vulnerables antes los acontecimientos que han estado (y siguen pasando) a nivel mundial.

Nos hemos preocupado por los desafíos que se nos han planteado y en muchos momentos hemos experimentado la ansiedad de vernos desbordados

Los niños no han sido ajenos a esta situación y además también experimentan preocupaciones frente a cuestiones propias de su desarrollo vital.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

Los casos de ansiedad en niños se han incrementado en los últimos años y muchas veces son casos generados por la preocupación ante acontecimientos que no saben predecir.

Al igual que los adultos, un niño sin un marco de seguridad se pierde, se siente desprotegido y acaba llenando su cabeza con preocupaciones más o menos lógicas desde su punto de vista, pero que generalmente no son realistas. Vamos a tratar de lograr hacer entender eso a los niños.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

Para ello os proponemos un ejercicio que podemos llevarlo a modo de juego con ellos y que, dadas las fechas navideñas, podríamos adornarlo como un regalo frente a las preocupaciones.

Frente a esos miedos que no son realistas, les ayudaremos de forma racional y experimental a que los superen. Es un ejercicio que también podemos realizar los adultos para hacernos conscientes de que en ocasiones nos preocupamos de más por cuestiones que nunca llegarán a ser reales, porque nunca lo fueron.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

TRATARLO COMO UN JUEGO

Los niños aprenden mucho de la vida a través del juego. Vamos a utilizar esta herramienta para hacer más sencilla y amena esta tarea,

EL MEJOR REGALO DE NAVIDAD

En estas fechas en las que suelen caer algunos regalos mágicos, nada mejor que recibir un regalo que además nos sea tan útil como para superar preocupaciones.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

PUNTO DE PARTIDA

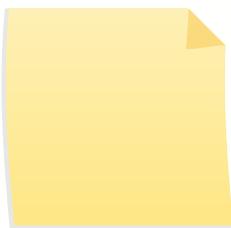
La premisa es hacer conscientes a los niños de que sus preocupaciones muchas veces sólo están en su cabeza, no son una realidad. Se lo vamos a demostrar de una forma que puedan entender.

QUÉ NECESITAMOS

3 cajitas pequeñas

Un taco de post-it

Lápiz o bolígrafo





IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

CÓMO HACERLO

Vamos a etiquetar las cajas de la siguiente manera:

- 1) Lo que me preocupa.
- 2) Lo que me preocupaba y se hizo realidad.
- 3) Lo que me preocupaba y no se hizo realidad.

Cuando tengan una preocupación, la escribimos en un post-it y la guardamos en la caja 1.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

Estas preocupaciones deben
de ser concretas.

Por ejemplo:

"mi muñeco se va a perder
en el parque si lo llevo",

"no voy a poder dormir
en toda la noche",

"si veo un perro en la calle
me va a morder",

"voy a suspender el
examen de matemáticas"...

Cuando pasen esas situaciones,
cogemos el post-it escrito y
guardado en la caja 1 y lo llevamos
a la caja 2 si se hizo realidad
o a la 3 si no se hizo realidad.



IDEA PARA COMBATIR LA PREOCUPACIÓN EN LOS NIÑOS

Según vaya pasando el tiempo, los niños irán viendo qué cosas que les preocupaban se van haciendo realidad y cuáles no.

Comprobarán que muchas de las cuestiones escritas **NO SE HAN HECHO REALIDAD**. La mayoría de ellas eran pensamientos irracionales o preocupaciones derivadas de una mala experiencia puntual.

Y para las que se hayan hecho realidad, pasaremos a buscarles solución. Muchas de ellas se podrán resolver trabajando y haciendo un pequeño esfuerzo (estudiando más, siendo más cuidadosos...).